

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★アスパラとツナのサラダ★

材 料（こども5人分）

| | |
|-----------------------------|------------|
| アスパラガス | 130g |
| ツナ缶詰油漬けフレーク (かつおまたは、まぐろ) | 25g |
| 糸かつお(削り節) | 1.5g |
| しょうゆ | 小さじ1/5(1g) |
| マヨネーズ | 大さじ1強(20g) |

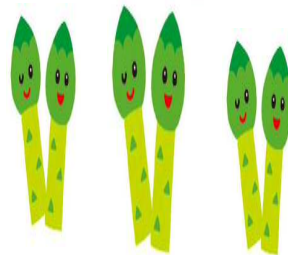
旬の野菜を
食べよう！



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・アスパラガスは斜め切りにする。
- ・ツナ缶詰は汁を軽くきる。



作り方

- ①鍋に湯をわかし、塩(分量外)を入れ3分位ゆで、水をきる。
- ②ツナ、調味料、最後に糸かつお(削り節)を軽く混ぜ合わせる。



アスパラガスはせんいを細かく切るように斜めに細く切ると皮のかためなものでも食べやすいです。

削り節とマヨネーズの味の組み合わせがおいしいのでぜひためしてみてください！（マヨネーズは保育園では「エッグケア（卵不使用）」を使っています。）

