

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

## ★南瓜のかいじゅうサラダ★

### 材 料（こども5人分）

かぼちゃ	150g
ブロッコリー	50g
マヨネーズ	大さじ2弱(25g) (または、卵不使用マヨネーズ)
カレー粉	少々
コーンフレーク	25g (砂糖がかかっていないもの)

旬の野菜を  
食べよう!



※野菜は廃棄分を除いた量。

### 作り方

- ①南瓜は2センチ角に切り塩ゆでし、粗くつぶす。
- ②ブロッコリーは2センチ位に切りゆでておく。
- ③マヨネーズ、カレー粉をよく混ぜ合わせた後、  
①と②を和える。
- ④器に盛りつけ、粗くくだいたコーンフレークをかける。

■上からかけたコーンフレークを食べる時、バリバリと音がするところがかいじゅうのイメージだということで「かいじゅうサラダ」と名づけられました。

■保育園ではコーンフレークを別盛りにして自分でかけ、食感を楽しみながら食べています。

■マヨネーズとカレー風味がよく合います。