

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★ゆで野菜と豆腐のサラダ★

### 材 料（こども5人分）

木綿豆腐 1/3丁(100g)

さやいんげん 35g

なす 小1本(50g)

にんじん 小1/5本(15g)

塩 適量

A ハンオイルドレッシング(柚子かつお)30g

※市販ドレッシング

オリーブ油 大さじ1(30g)

砂糖 小さじ1(3g)

旬の野菜を  
食べよう!



※野菜は廃棄分を除いた量。

### 下準備

- ・木綿豆腐は大きめに切りゆで、水で冷やす。
- ・さやいんげんは2センチ斜め切り、人参は千切り。
- ・なすは、さやいんげんと同じくらいの大きさに切る。

### 作り方

- ①豆腐は、よく水を切り、粗くそぼろ状につぶす。
- ②さやいんげん、人参、なすは、合わせて塩ゆでし、冷やし、よく水気を切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②と和える。



市販の柑橘を使用したドレッシングで手軽に味付けをします。酸味が苦手な場合は砂糖の量を加減しましょう。

野菜は、さやいんげんのほか、カラーピーマン（パプリカ）やズッキーニなどのおいしい季節の夏野菜を取り入れてみましょう！

