

じゃこサラダ

(1 人分)
エネルギー 33kcal
タンパク質 1.8g

(主材料)
じゃこ・かぶ・キャベツ
(調理時間) 20分

❖じゃこが入ることで、カルシウムが多めのサラダです！❖

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

かぶ	100g (小 1 個半)	調味料 A	酢	6g (小さじ 1 強)
キャベツ	140g (葉 3 枚)		醤油	3.6g (小さじ 1/2 強)
人参	65g (中 1/2 本)		塩	0.6g 少々
じゃこ	12g (大さじ 2)		油	9g (小さじ 2 強)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

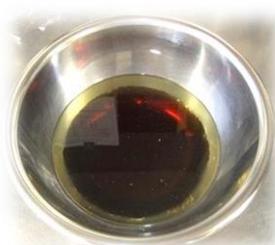
【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ

① かぶ：洗って、皮をむき、幅 5mm のいちょう切り、
キャベツ：洗って、幅 1cm 長さ 2cm 程度の短冊切り
人参：洗って、皮をむき、いちょう切りか、長さ 2cm 程度の短冊切りにする。

②人参、キャベツをやわらかく茹でる。
かぶは茹ですぎると食感が悪くなるので、さっと湯通しする。



③②をザルにあげ、水分を切る。



ポイント

じゃこは茹でること
で、軟らかくなり、
くさみもとれるため
小さな子どもでも食
べやすくなります。

④調味料 A は、合わせてよく混ぜておく

⑤じゃこは十分に乾煎りするか、熱湯でさっと茹でる。

出来上がり！

区立保育園の献立例
ドライカレー・じゃこ
サラダ・大根としめじの
スープ・果物・麦茶



⑥ボール等に③と⑤を入れる。④の調味料 A を加え、全体になじむまで和える。