

4・5月の誕生会レシピの紹介！

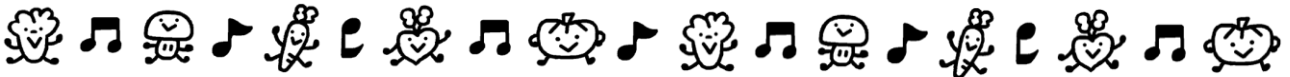
★鶏肉とひじきの混ぜご飯、ごぼうサラダ かきたま汁、チーズ

ご家庭での感想お待ちしております。



◎今回は【ごぼうサラダ】のレシピを紹介します。

幼稚園の給食では定番のサラダです。たっぷりのすりごまが入っていて、マヨネーズとお醤油の和風テイストになっています。ご家庭でもぜひ給食の味をお楽しみ下さい！



【ごぼうサラダ】

《材料》

ごぼう	中1本	マヨネーズ	大さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ1
キュウリ	1本	砂糖	小さじ1
ロースハム	5枚	穀物酢	小さじ1
すりごま	大さじ3		

《作り方》

- ①ごぼう、にんじんは細切りにして、茹でて冷ましておきます。
- ②キュウリも細切りにして軽く塩を振っておく。
- ③ハムも細切りにしておく。
- ④ごぼう、にんじん、キュウリ、ハムをすりごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、酢で和えてできあがりです。

酸味の苦手なお子さんは
お酢を加減してみてください。



☆不足しがちなカルシウム・鉄分を摂取するためのワンポイント！

4月13日(水)の三色そばろ丼では、鶏ひき肉のそばろに高野豆腐を混ぜています。ご家庭でも簡単にできます。ぜひお試しを！

《材料》

高野豆腐	6×7cmくらいの大きさのもの3個				
鶏ひき肉	80g	生姜	1片		
しょうゆ	大さじ1	砂糖	大さじ2	酒	大さじ1

- ①高野豆腐はお湯(50℃くらい)に10分ほど浸し戻し、軽く絞ってからフードプロセッサーで粗みじんにします。
- ②鍋またはフライパンを火にかける前に鶏ひき肉、高野豆腐、調味料を入れて菜箸4本ほど使って混ぜ合わせます。
- ③鍋を火にかけて菜箸4本ほど混ぜながら火を通します。このときダマにならないようにしっかり混ぜます。あとは煮詰めて完成です。

