



公立保育園 給食レシピ



～かみかみサラダ～

【材料】（大人4人分）

もやし……………1袋（200g）
 にんじん………中1/3本（60g）
 ロースハム…3枚（60g）
 マヨネーズ…大さじ3（36g）
 A 白すりごま…小さじ1（3g）
 塩……………ひとつまみ

【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。ハムは半分に切り細切りにする。
- ② もやしと①のにんじんをさっと茹でてざるにあげる。
- ③ ①、②、Aをボールに入れて和える。

エネルギー（1人分） 110kcal

（川越市保育課 栄養士 考案）

子どもの目安量 → 1～2歳:大人の1/2の量 3～6歳:大人の2/3の量

白すりゴマがご自宅にない時は、入れなくてもおいしく食べられます！
 噛みごたえのあるものを食べて、噛む力を育てましょう！



川越市マスコットキャラクター
ときも

お問い合わせ

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）

TEL：229-4125

裏面は乳幼児期の
健康づくりのポイントです♪