



公立保育園

給食レシピ



～春雨サラダ～

【材料】（大人4人分）

きゅうり.....2/3本（60g）
 にんじん.....1/5本（30g）
 ほうれん草...1/4袋（60g）
 春雨（乾）...40g
 ロースハム...3枚（60g）
 A { 酢.....大さじ1（15g）
 しょうゆ...小さじ2（12g）
 砂糖.....小さじ2（6g）
 油.....小さじ1（4g）
 塩.....ひとつまみ

【作り方】

- ① きゅうり、にんじんは千切りに切る。ハムは半分に切り細切りにする。
- ② ほうれん草はさっと茹でて水切りし、2cmの長さに切る。
- ③ 春雨を袋の表記時間で茹でて、食べやすい長さに切る。
- ④ ボールにAを混ぜ合わせて①、②、③を入れて和える。

エネルギー（1人分） 92kcal

（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

保育園の
人気メニュー！！



川越市マスコットキャラクター
ときも

お問い合わせ

川越市健康づくり支援課 TEL：229-4125