

# かむかむサラダ



材 料	分量 幼児5人分)	切り方等
切り干し大根(乾燥)	20g	水で戻して食べやすい長さに切る
きゅうり	1本	半月切り
にんじん	20g	せん切り
もやし	40g	
三温糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
	小さじ1/2	



レシピ:保育運営課



- ①切り干し大根、にんじんをそれぞれゆでる。
- ②もやしをゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③調味料を合わせてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④野菜の水気を絞り、ドレッシングで和える。

★和の定番「切り干し大根」を  
サラダにしました。  
カルシウム、食物繊維も豊富❖  
シャキシャキ食感をお楽しみく  
ださい！