

みそドレッシングサラダ

材 料	分量 (幼児5人分)	切り方等
じゃがいも	大1個	厚めのいちよう切り
* 揚げ油	適量	
キャベツ	葉1枚	
きゅうり	1本	半月切り
にんじん	1/4本	いちよう切り
赤みそ	大さじ1強	
砂糖	小さじ2	
りんご酢	小さじ1と 1/2	
サラダ油	大さじ2	

★サラダの中にフライドポテトが入ることで、子どもが大好きなサラダになります！じゃがいもの代わりにかぼちゃでもおいしいです🍷



レシピ:保育運営課

- ①じゃがいも…厚めのいちよう切りにして油で揚げる。
キャベツ…ゆでて食べやすい大きさに切る。
きゅうり…半月切り
にんじん…いちよう切りにして茹でる。
- ②赤みそ、砂糖、りんご酢、サラダ油をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③①と水気を切った野菜を②で和える。