

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ダイコンサラダ（副菜）	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
大根	中10cm位（240g）	
きゅうり	1本	
ホールコーン	90g	
酢	大きじ1と1/3（20g）	（A）
サラダ油	大きじ1と1/2（18g）	（A）
砂糖	大きじ1（9g）	（A）
塩	少々	（A）

手順（家庭用）		
（1）大根はせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。 （2）（1）に塩（分量外）を少々振って10分程度おき、しんなりしたら、流水にさらして軽く絞る。 （3）（A）をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。 （4）（2）とホールコーンを合わせ（3）のドレッシングで和える。		
給食室からのメッセージ		
- ・冷蔵庫の中に余りがちな材料で作ることができてあと一品欲しい時にピッタリ！ - ・ちょっぴり甘いドレッシングが子どもに人気の面白いネーミングと春らしい色合いのサラダです。トマトを添えて華やかな食卓にしてみてもはいかがでしょうか。		
栄養価（幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）に基づく栄養計算） エネルギー54kcal たんぱく質0.7g 脂質3.1g 食塩相当量0.4g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園

