

いっぱい食べて丈夫な体になろう！茹でて混ぜるだけ！

しらすと小松菜でカルシウムがたくさんとれます♪

## おうち de 給食

## しらすサラダレシピ

【材料】※分量は園児1人分です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

小松菜(食べやすい大きさに切る)…25g

キャベツ(千切り)…20g

人参(千切り)…5g

しらす干し

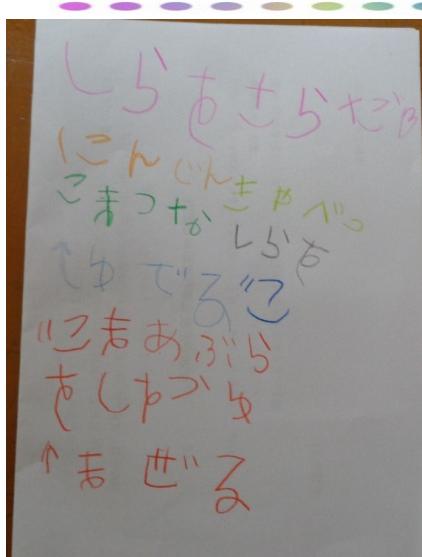
A  
ごま油…0.5g  
酢…0.5g  
しょうゆ…2.5g

### 【作り方】

① 切った野菜を人参→小松菜→キャベツ→しらすの順に茹でる。

② ざるにあげ、流水で冷却。

③ 紹って調味料 A とあわせる。盛り付けて完成！



担任の先生にひらがなを教えてもらいながら一生懸命書いていました♥