

5色和え

材料（園児4人分） ※大人なら2人分

- ・ こまつな 100g
- ・ もやし 60g
- ・ しめじ 40g
- ・ にんじん 20g
- ・ コーン 20g
- ・ かつお節 4g
- ・ しょうゆ 4g（小さじ2/3）

学校名：みやざき園

旬の食材：こまつな

栄養価（大人1人当たり）

エネルギー： 58kcal

たんぱく質： 4.0g

脂質： 0.4g

塩分： 0.2g

作り方

- ① こまつなは幅2cmにざく切りし、しめじは横に半分、にんじんは千切りにする。
- ② ①ともやしを食べやすい柔らかさになるまで茹で、冷水で冷やし、しっかりと水気を切る。
- ③ ②にコーンとしょうゆを加え、最後にかつお節を入れて和える。

ワンポイント

かつお節を炒ると、野菜と和えた時に香りや風味が増してより美味しく出来上がります。また、お浸しにコーンを加えることで、甘味が増し、野菜が苦手な人でも食べられる副菜になっています！



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～