



山中保育園

ごぼうサラダ(1人分)

おかず

* 材料名

ごぼう	20g
にんじん	10g
鶏肉	20g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
マヨネーズ	5g

* 作り方

1. ごぼう、にんじんを干切りにする。
2. 鶏肉をしょうゆ、砂糖で甘辛く煮て、しばらくしたらごぼうも加えて煮る。
3. 煮汁がなくなったら、火を止め粗熱をとる。
4. にんじんは軽くゆでる。
5. にんじんの水気を切り、冷めた鶏肉とごぼうの中に入れて、マヨネーズで和える。

【先生方のコメント】

噛み応えのあるサラダで咀嚼力をつけるのにもおすすめです。

子ども達はよく噛んで食べています。味が薄い場合は、

塩やこしょうで調整してください。

