



わかばこども園 納豆サラダ(1人分)



おかず

* 材料名

きゅうり(千切り)	1/5本
にんじん(千切り)	1/6本
ほうれん草(2cmに切る)	3枚
ちくわ(輪切り)	1/3本
ひきわり納豆	1/4パック
サラダチーズ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
三温糖	小さじ1/2
刻みのり	適量

* 作り方

1. 沸騰したお湯に塩を少々振り入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮る。
2. 1へほうれん草、きゅうり、ちくわを入れ、30秒たったら鍋の中すべての野菜をザルにあけ、冷水にとる。
3. よく水を切ったらボウルにあけ、そこへサラダチーズとひきわり納豆を入れる。
4. 調味料と混ぜ合わせ、最後に刻みのりをかけ完成。

【先生方のコメント】

このメニューに使われる食材は季節によって様々です。コーンなどを入れると見た目にもきれいです。ごはんもすすむので子ども達から人気があります。

