

下諏訪町保育園給食レシピのご紹介

人参サラダ

<材料>

(こども4人分)

人参	200 g	せん切→茹でる
卵	60 g	炒り卵
シーチキン	60 g	油切り→小さくほぐす
酢	10 g	小さじ2
みりん	6 g	小さじ1
砂糖	5 g	小さじ2弱
しょうゆ	12 g	小さじ2

<作り方>

- 1 人参はせん切りにしてゆで、水気をきる。
- 2 卵を炒り卵にする。
- 3 シーチキンの油をきり、小さくほぐす。
- 4 みりんは一度煮きり、アルコールをとばす。
- 5 ボールに材料を入れ、調味する。

