

# 保育園給食レシピ(公立保育園)

## 白和え



材料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
ほうれん草	15	60	①ごまは炒って、すり鉢でよくする。 ②豆腐は沸騰した湯に入れ、水気をしぼり、すり鉢に入れてよくすり、三温糖、みそで調味する。 ③人参、こんにゃくは細かい短冊切りにし、茹でる。ほうれん草は、茹でて食べやすく刻む。 ④②に水気をしぼった人参・こんにゃく・ほうれん草を入れて和える。
人参	5	20	
こんにゃく	5	20	
味噌	3	小さじ2	
ごま	2	大さじ1弱	
三温糖	2	大さじ1弱	
豆腐	30	120	
A			1人分の栄養価 エネルギー 45kcal たんぱく質 2.3g 脂質 2.1g

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供: 鹿児島市立真砂保育園》

