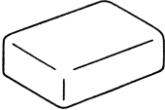





保育園給食レシピ(公立保育園)

とーふミックス

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方	
ブロッコリー	15	120	① ブロッコリーは一口大の小房に分けてゆでる。 にんじんは色紙切りにし、ゆでる。 豆腐は1cm角に切りゆでる。 さつまいもも1cm角に切りゆでる。 ② Aで①を和える。	
にんじん	5	40		
木綿豆腐	20	160		
さつまいも	10	80		
A {	ごま	2.5		20
	三温糖	1		8
	うすくちしょうゆ	2		16
	マヨネーズ	1.5		12
1人分の栄養価				 
エネルギー		79kcal		
たんぱく質		2.6g		
脂質		5.0g		

※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：鹿児島市立原良保育園》

