



ときわ保育園のレシピ



【わかめ和え】



【材 料】

・塩蔵わかめ 20g

・春雨 10g

・きゅうり 1本

・人参 1/4本

・しらす干し 大さじ4

@	醤油	大さじ2
	三温糖	大さじ1
	酢	大さじ1

【作り方】

- ①塩蔵わかめは、水洗いして塩気を取り、細かく刻み熱湯をかけ、冷ましておく。
- ②春雨は、指定された時間茹で、流水で冷まし、2cmくらいの長さに切り、水気を切っておく。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩を軽く振って絞っておき、人参は千切りにして茹でる。
- ④しらす干しは、熱湯をかけ冷ましておく。
- ⑤@の調味料をあわせておく。
- ⑥ボウルに、すべての材料を入れて軽く混ぜ合わせてから、⑤を入れてよくあえる。

【納豆和え】



【材 料】

・納豆 80g

・キャベツ 1枚

・ほうれん草 1株

・人参 1/4本

・納豆の付属のタレ	} 合わせて小さじ2にしておく
・醤油	

・かつお節 1袋

【作り方】

- ①キャベツ、人参は、千切りにしてゆでる。ほうれん草は茹でてから2cmくらいの長さに切る。それぞれの野菜は、軽く絞り、水気を切っておく。
- ②ボウルに納豆を入れ、醤油とよく絡めてから、①の野菜を混ぜ合わせ、最後にかつお節をあわせる。