

献立リクエストレシピ集



献立リクエストありがとうございます。
今回は子どもたちにも人気のある、フルーツが入ったサラダを紹介します。

オレンジサラダ (大人2人、子ども2人分)

<材料>

キャベツ	150g (約 1/4 個)
きゅうり	125g (1 と 1/4 本)
食塩 (塩もみ用)	1g
みかん缶	75g
パセリ	1.5g
砂糖	1g
食塩	0.5g
こしょう	0.05g
食酢	10g (小さじ2)
植物油	10g (小さじ2)

A

<下処理>

キャベツ	線切りにし、茹でてしぼる
きゅうり	半月切りにし、塩もみしてしぼる
パセリ	みじん切りにする
みかん缶	汁をきる

<作り方>

- ① 加熱した食材は、十分に冷ます。
- ② A を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ キャベツ、きゅうり、パセリ、みかん缶を合わせ②で和える。

☆食べる直前にドレッシングで和えると良い



保護者の方より保育園で提供している豆乳のメーカーを教えてくださいとの要望がありましたので紹介します。

保育園では、キッコーマンの調整豆乳を常温で提供しています。



りんごとキャベツのフレンチサラダ

(大人2人、子ども2人分)

<材料>

キャベツ	175g (約 1/4 個)
りんご	85g (1/2 個)
きゅうり	50g (1/2 本)
食塩 (塩もみ用)	0.5g
干しぶどう	15g
パセリ	1.5g
砂糖	1.5g
食塩	1g
こしょう	0.05g
食酢	10g (小さじ2)
植物油	10g (小さじ2)

A

<下処理>

キャベツ	線切りにし、茹でてしぼる
りんご	線切りにし、うすい塩水に通す
きゅうり	線切りにし、塩もみしてしぼる
干しぶどう	熱湯に通す
パセリ	みじん切りにする

<作り方>

- ① 加熱した食材は、十分に冷ます。
- ② A を合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう、パセリを合わせ②で和える。

☆食べる直前にドレッシングで和えると良い

