



正院保育所、とき保育園 千草和え(1人分)

おかず

* 材料名

イカ(細切り)	20g	
キャベツ(粗めの千切り)	20g	
スパゲッティ(約8cmに切る)	7g	
ハム(細切り)	10g	
ほうれん草(1~2cmに切る)	10g	
にんじん(千切り)	10g	
うす揚げ(千切り)	10g	
A	水	10cc
	砂糖・しょうゆ	各2g
B	ごま油	2g
	すし酢	3g
	白ごま	1g

* 作り方

1. にんじんとうす揚げを千切りし、Aで煮る。煮汁がなくなったら細切りしたハムを入れる。
2. 他の材料は、それぞれゆでて食べやすい大きさに切り、水気をきる。
3. 1に2を入れ、Bで味を付ける。

【先生方のコメント】

にんじんとうす揚げには、しっかり味をしみこませましょう。ほうれん草はきゅうりに変えてもOK。

子どもたちはパスタが大好き！でもこのパスタ料理はちょっと違います。少し甘い和風味で保育者も子どももとっても嬉しいメニューです。

おかわり、まちがいなし！！

