

五色なます

(くわの実保育園)

材料／たっぷり2人分

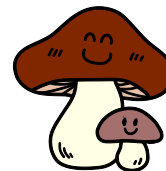
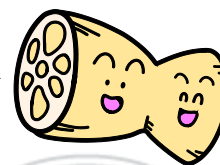
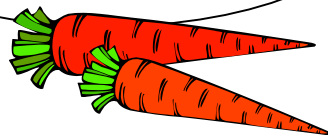
にんじん	100g
だいこん	100g
しいたけ(乾)	1枚
れんこん	50g
卵	1個
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1

作り方

- ① だいこん、にんじんは千切りにし、軽く塩でもんでおく。しいたけは水で戻し千切りにする。れんこんも薄く切る。
- ② しいたけは砂糖としょうゆで甘辛く煮る。あら熱をとる。
- ③ 卵は割りほぐし、錦糸卵を焼く。冷まして千切りにする。
- ④ れんこんはゆがいて冷ましておく。
- ⑤ それぞれの具の水気を絞って和える。
- ⑥ 酢、砂糖を混ぜ合わせ、⑤にかからめる。



見た目がとてもキレイで
食欲をそそります
酢の物は意識して
摂りたいですね



このメニューで
とれる野菜の量

120g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.40

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)





れんこんのきんぴら

(南丹市立城南保育所)

材料 (2人分)

れんこん…	60g	みりん…	小さじ2/3
鶏もも肉…	20g	酒…	小さじ1
しらたき…	60g	だし汁(かつお)	40ml
干しひじき…	小さじ2	いりごま…	小さじ2/3
三温糖…	小さじ1	ごま油…	小さじ1
薄口しょうゆ…	小さじ1と1/3		



作り方

- ①かつおぶしでだしをとる。
- ②れんこんは、いちょう切りにして水にさらしておく。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。しらたきは下ゆでしておく。
ひじきは水につけ戻しておく。
- ③フライパン(鍋でも可)を熱し、ごま油で鶏肉を炒める。
他の材料を加えて炒め、だし汁を加える。
- ④調味料で味付けし、いりごまをふる。



だし汁を使うと食材に
味がしみこみ、おいしく
やわらかくなります

このメニューでとれる野菜の量

70g



1人分の栄養価: エネルギー **83kcal** 塩分 **0.7g**