



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

ほしぶどうサラダ

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

- ・キャベツ……………150g
大き目の葉3枚程度
- ・きゅうり……………2/3本
- ・ほしぶどう……………大さじ2~3
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・酢……………小さじ1と1/2
- ・塩……………少々

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 44kcal
- ・たんぱく質 0.6g
- ・脂質 2.0g
- ・食塩相当量 0.1g

【作り方】

1. キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにする。ほしぶどうは熱湯に浸し、軟らかくし、水けをきる。
2. キャベツ、きゅうりをさっとゆで、水けをきり、冷ましておく。
3. ボウルでサラダ油、酢、塩を合わせ、ドレッシングを作り、野菜とほしぶどうを和える。



野菜サラダにほしぶどうの甘味が加わることで食べやすくなるようです。