



- ざいりょう にんぶん  
 <材量> 4人分
- もやし…120g
  - キャベツ…140g
  - にんじん…60g
  - 小松菜…60g
  - ゆかり粉…約5g

## あ 「ゆかり和え」



あじつ かんたん  
 味付けはゆかりだけなので簡単です！  
 やさい ゆ  
 野菜をさっと茹でることでやわらかくなり、  
 こ た  
 子どもでも食べやすくなります♪

### つく かた <作り方>

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは薄いいちょう切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ②にんじん、キャベツ、小松菜、もやしを、シャキシャキ感が残るように茹でる。
- ③冷水で冷やし、水気をしっかり絞る。
- ④ゆかり粉で和える。(ゆかりの量は、味見をして調整してください♪)

☆小松菜やもやしの代わりに、きゅうりやだいこんを入れてもおいしいですよ☆



- ざいりょう にんぶん  
 <材量> 4人分
- きしめん(乾)…30g
  - ハム…30g
  - キャベツ…100g
  - にんじん…40g
  - ほうれんそう…60g
  - ドレッシング…40g程度

## 「きしめんサラダ」



ほ ごしゅ  
 保護者から、「レシピを知りたい！」という  
 リクエストがあったメニューです♪  
 つるつるとしたきしめんがおいしいです！

### つく かた <作り方>

- ①キャベツ、にんじん、ハムはきしめんに合わせて短冊切り、ほうれんそうは2cmの長さ  
 に切る。きしめんは1/3程度の長さに折っておく。
- ②きしめんを茹でて冷水で冷やす。(茹できしめんを使用してもOK！)
- ③野菜を茹でて冷水で冷やし、水気をしっかり絞る。
- ④お好みのドレッシングで和える。(ごまドレや和風ドレがよく合います♪)

☆ハムの代わりにツナやかたお節にしたり、ほうれん草の代わりにきゅうりにしても☆

