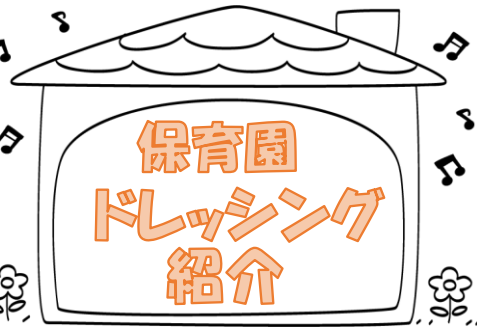


2019年 食事 5月



保育園では
ドレッシングは
全部手作り！
意外に簡単に
おうちにあるもので
作れますよ♪

※材料は大人2人+子ども2人(=幼児6人分)です。塩少々は、ここでは人差し指と親指でつまんだ量として0.5g程度で記載してあります。
※冷蔵庫で保管。1~2日で食べきる。油が冷蔵庫で固まることもある。
※作り方①油以外の調味料を混ぜ、溶かします。②かき混ぜながら油を少量ずつ加えます。③食べる直前にもう一度よくかき混ぜて使用する。

~ごまだれ~

味噌…大さじ1弱
砂糖…小さじ1と1/5
酢…小さじ1強
白すりごま…大さじ2/3
かつおだし…25ml

ごま味噌だれ、ごましゃぶ、
棒鶏に。乳児は酢なし。

~マヨネーズドレッシング~

マヨネーズ…小さじ1と1/2
オリーブ油…小さじ1と1/2
塩…小さじ1/5

①よりまろやか
かぼちゃサラダ、ポテトサラダ

~醤油マヨネーズドレッシング~

マヨネーズ…大さじ1
醤油…小さじ1
白すりごま…大さじ1

ごぼうサラダ(ごぼう・人参・ロース
ハム・きゅうり)

~フレンチドレッシング~

酢…小さじ1強
塩…小さじ1/4弱
(砂糖…小さじ1/5)
なたね油…大さじ1と1/2

定番ドレッシング。酸味が苦手な乳児は
砂糖をいれれば食べやすいです
ハワイアンサラダ
(キャベツ・きゅうり・パイン缶・レズン)
コールスローサラダ
(キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶)

~和風ドレッシング~

酢…大さじ1/2強
醤油…小さじ1と1/3
砂糖…小さじ2
塩…少々
なたね油…大さじ2と小さじ1/2

海藻類と相性よし♪わかめ豆腐サラダ
(わかめ・豆腐・トマト)
かにとわかめサラダ(カニ缶・わかめ・きゅうり・トマト)

~中華ドレッシング~

酢…小さじ1強
醤油…小さじ1と1/2
砂糖…小さじ1
ごま油…小さじ1と1/2

豆菜サラダ
(大豆水煮・ツナ缶・人参
・白ごま)
大根サラダ(大根・人参・
小松菜・コーン缶)

~焼肉のたれ~4人分

醤油、砂糖…各大さじ2
酒…大さじ1
水…大さじ2
生姜汁…小さじ1/2
レモン汁…小さじ1
すりごま…小さじ1

5歳児クラスが毎年
焼肉パーティーの
クッキングをします。
その時大好評なタレ。

調味料を合わせて一度
加熱し、生姜汁、レモン
汁、すりごまを加えま
す。漬けこんでもよし、
つけて食べてもよし