



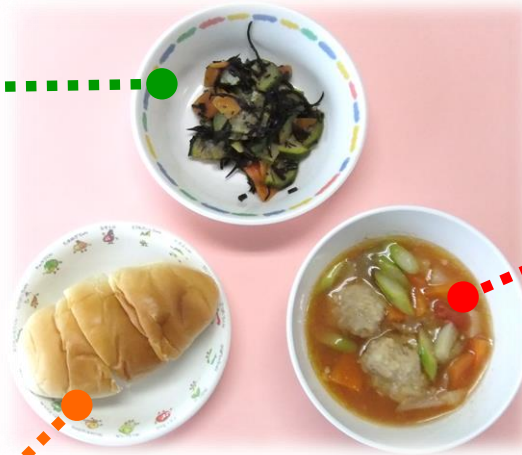
7月のおすすめ献立

ひじきとズッキーニのサラダ

副菜

ひじきとズッキーニの サラダ

夏が旬の野菜“ズッキーニ”を使ったあっさりサラダです。ドレッシングにはカレー粉と酢を使い、暑い季節にも食欲をそそる一品です。



主菜

ミートボールシチュー トマト風味

手作りのミートボールとたっぷりの野菜をトマト味で煮込んだシチューです。

3歳未満児昼食

主食 ロールパン

写真・コメント提供 馬出保育所

レシピの紹介 * ひじきとズッキーニのサラダ

● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	大人2名分と 3歳児1名分の合計 * () 内は目安	
芽ひじき(乾)	1.6g	8g (大さじ3弱)	
ズッキーニ	32g	160g (約1本)	
にんじん	16g	80g (Lサイズ 1/3本)	
オリーブ油	0.5g	2.5g (小さじ1/2強)	
A {	砂糖	1.6g	8g (大さじ1弱)
	食酢	2.6g	13g (大さじ1弱)
	食塩	0.3g	1.5g (小さじ1/4)
	カレー粉	0.1g	0.5g (小さじ1/4)

● 下処理 ●

- ・芽ひじき(乾)
水で戻して洗い、ゆでる
- ・ズッキーニ
いちょう切りにする
- ・にんじん
いちょう切りまたは線切りにし、ゆでる



● 調理のポイント ●

ひじきは柔らかくなるまでゆでておきます。具材を炒める時は、にんじんがしんなりとなるまで炒めた後に、ひじきとズッキーニを加えます。ズッキーニを加えた後はさっと炒め、炒め過ぎないようにすることがポイント！

☆食品使用量について…大人は3歳児の2倍で計算していません。3歳未満児は3歳児の0.8倍程度に調整してください。

● つくり方 ●

- ① Aを合わせてドレッシングを作る。
- ② オリーブ油でにんじんを炒め、ズッキーニとひじきを加えさらに炒める。
- ③ ②を冷まし、汁気を切った後、①で和える。