



12月のおすすめ献立

きゅうりとだいこんのカレーマリネ

副菜

きゅうりとだいこんのカレーマリネ

冬が旬のだいこんを使ったサラダです。カレー味のマリネに仕上げました。

子どもの口に合うように、辛すぎない、ほんのりスパイシーな味わいのマリネです。

主菜 麦ごはん



3歳未満児昼食

主菜

鮭のチャンチャン焼き

鮭などの魚と野菜やきのこ類を炒め焼いて、みそで味付けをする北海道の郷土料理です。

副菜

清汁 (わかめ・いり)

【写真・コメント提供】香椎保育所

レシピの紹介 *きゅうりとだいこんのカレーマリネ

● 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
きゅうり	20g	100g(M1本)
食塩 (塩もみ用)	0.2g	1g(小さじ1/6)
だいこん	20g	100g(厚さ2cm程度)
A	レモン (汁使用)	5g
	植物油	2g
	砂糖	0.3g
	食塩	0.2g
	こしょう	少々
	カレー粉	少々

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

● 下処理 ●

- ・きゅうり
輪切りにし、塩をふって水気をしぼる
- ・だいこん
薄めのいちょう切りにし、ゆでて水気をしぼる
- ・レモン
しぼる (レモン汁を使用)



● 調理のポイント ●

野菜の水気はしっかりとしぼりましょう。水気をしっかりとしぼる方が、マリネ液のカレー味が野菜によく染み込みます。

カレー粉の量はお好みで調整してください。

● つくりかた ●

- ① Aのマリネ液を合わせておく。
- ② 水気をしっかりとしぼったきゅうり、だいこんを①で和える。