

### 切り干し大根のサラダ

#### ●材料（子ども 1 人分）

切り干し大根	4g
きゅうり	20g
ホールコーン	5g
レタス	10g
ロースハム	1/2 枚
マヨネーズ	大さじ 1/2



#### ●作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、にんじん、レタスは短冊に切る。
- ③ ①と②を合わせてマヨネーズで和え、塩こしょうで味を整えたら、出来上がり♪

### 鶏肉と大豆のごまがらめ

#### ●材料（子ども 1 人分）

鶏肉	40g	☆しょうゆ	4g
大豆	20g	☆砂糖	2g
片栗粉	適量	☆水	適量
揚げ油		☆白ごま	小さじ 1/2



#### ●作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにする。
- ② 鶏肉と大豆に片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- ③ フライパンに☆を入れて熱し、②にからめたら完成！

こどもの苦手な豆を使ったメニューですが、

おかわりがすぐなくなるほど保育園の大人気メニューです！