

チャンプル風サラダ

こばと保育園



材料 <1人分>

• ブロッコリー	8g
• 粒コーン	3g
• 木綿豆腐	25g
• ベーコン	3g
• 卵	15g
• いりごま(白)	1.2g
• 濃口しょうゆ	1g
• マヨネーズ	4g
• かつお節	0.3g

作り方

1. 木綿豆腐をゆで、水切りしておく
2. ベーコンを炒め冷ます
3. 卵は炒り卵にして冷ます
4. ブロッコリー(小さい房に分ける)とコーンを茹でる
5. 全ての材料が冷めたら、1~4と調味料とかつお節を混ぜ合わせる



年長組



野菜栽培・収穫

