



12月いちおしメニュー

白菜とりんごのごま酢あえ



12月10日(木)のお昼のメニューです。

旬の白菜は柔らかくて
おいしいね!



和え物の果物は
子ども達に人気です



りんごの栄養

りんごは胃や、腸の働きを
良くする食材です。特に皮の
部分はビタミンCも多く、
風邪の予防になる果物です。
保育園ではヨーグルトや
和え物、すりおろしてお肉の
ソースにしています。

レシピ紹介



12月のいちおしメニュー



白菜とりんごのごま酢あえ

材料 (大人4人分)

白菜 4枚(約200g)

りんご 1/2こ

きゅうり 1/2本

塩適量

(塩水…400ccに塩ひとつまみ)

酢 大1

砂糖 小1

塩 小1/2

すりごま(白)大1

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りにし、塩をひとつまみ振り入れ、軽く揉んでおく
- ② きゅうりは半月のスライス
- ③ りんごは4等分したらスライスし塩水につけておく
- ④ 白菜がしんなりしたら、軽く絞って水気を切る
- ⑤ ④の白菜に水気を切ったりんご、きゅうり、Aの調味料をいれ、あえてできあがり

