

平成30年4月

# 学校と保育園の合同メニュー えちゴンのぱくもぐランチ 春野菜のサラダ

毎月19日は  
「食育の日」だゴン



柏崎市では毎月19日（食育の日）に保育園と小中学校の給食で合同メニューを実施しています

材 料	4人分	作 り 方
きゃべつ	200 g	① きゃべつはざく切りにしてゆでる。 ② 青菜はゆでて、2～3 cmに切る。 ③ 人参はせん切りにしてゆでる。 ④ ハムはせん切りにする。 ⑤ ①～④、コーンとAを和える。
青菜	60 g	
人参	40 g	
ロースハム	2枚	
コーン缶	40 g	
酢	大さじ1	
A サラダ油	大さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	

