



コールスローサラダ風煮



材料 (子ども5人分)

キャベツ	130g
にんじん	80g
冷凍ホールコーン	30g
ポークハム	50g
ベジタブルネーズ	35g
(※卵不使用のマヨネーズ、マヨネーズ代用可)	
酢	10g
砂糖	5g
塩、こしょう	少々

つくり方

- ① キャベツを一口大、にんじんをいちょう切り、ロースハムを短冊切りにし、野菜は下茹でて水を切っておく。
- ② ①に冷凍ホールコーン、ベジタブルネーズ、酢、砂糖、塩、こしょうを加えてさっと煮る。

通常の和えものは、茹でた野菜と調味料を和えて作りますが、保育園では、衛生管理をより徹底させるために、野菜に調味料を加えてから最後にもう一度加熱します。〇〇煮というメニュー名になるのはこのためです。