

## 🍴 キャベツのゴママヨ和え煮 🍴



### 材料 (子ども5人分)

キャベツ	130g
ポークハム	50g
きゅうり	100g
マヨネーズ	30g
白すりごま	2g (小さじ1弱)
醤油	7g (小さじ1強)

### つくり方

- ① キャベツを一口大、きゅうりを輪切り、ポークハムを短冊切りにし、キャベツ、きゅうりは下茹でして水を切っておく。
- ② 鍋に①を入れ、マヨネーズ、白すりごま、醤油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。