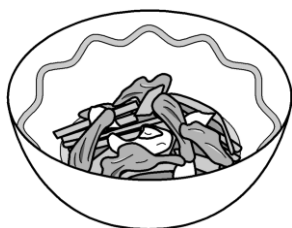




保育園の給食レシピ



しょうゆフレンチ（サラダ）



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！

☆生野菜のサラダは、パリパリ、サクサクという生野菜独特の歯ごたえや、そのさわやかさを楽しむものです。

しかし、噛む力が発達過程にある幼児には少々苦手なことも多いのです。

子どもに野菜を食べさせるときには、生野菜にこだわらずに、ゆでたり、煮たり、炒めたり、と加熱した野菜にしてみましよう。

☆子どもが嫌いな野菜を食べられたら、たくさんほめてあげましょう。ほめられることで、達成感や自信を持つことができるようになります。

ただし、無理強い禁物、食事は楽しい雰囲気の中でいただくことが大切です。



しょうゆフレンチ

材料（大人2人分・子ども2人分）

	きゃべつ	200g (3~4 枚)
	人参	50g (中 1/4 本)
	ほうれん草	150g (1/2 束)
A {	油	12g (大さじ 1)
	しょうゆ	12g (小さじ 2)
	酢	6g (小さじ 1)
	砂糖	少々

作り方

- ① きゃべつ、人参は食べやすい大きさに切りゆでる。
ほうれん草はゆでて水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料を合わせドレッシングを作り、①を和える。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	33kcal	☆
☆	タンパク質	1.0g	◇
◇	脂肪	2.2g	☆
☆	塩分	0.3g	◇
◇			☆
◇			☆
◇			☆

保育園のサラダは主にゆでた野菜を使っています。
ゆで野菜を使うと、生では少ししか食べられない野菜も沢山食べることができます。また、火を通すことによって、野菜がやわらかくなり、食べやすくなります。

・・・お料理メモ・・・

ほかにもブロッコリーやグリーンアスパラなどを使ったり、ロースハム・コーン缶・ゆでたひじきやわかめを加えてもOK。