

令和元年12月『レンコンサラダ』レシピ紹介

今年も残り少なくなりました。

保育所では、子どもたちに野菜をもっと食べてもらいたい、そのためには、どうしたらよいかなどを話し合いながら給食献立を作成して、旬の野菜をたくさん提供することに努めています。

今日は食べてくれるかな？というメニューの時、保育室に食べている様子を見に行き、「もう食べたで〜」「おいしかったよ」の声を聴くと嬉しくなります。食べてもらえてよかった！と給食を作っている一瞬です。

これからも野菜の摂取向上に向け、いろいろな野菜を使ったメニューの提供を心がけていきます。

保育所で食べた給食で、子どもたちがおいしかった！と言ってくれたメニューをご家庭でも作ってみてください。

「レンコンサラダ」

《材料(子ども4人分)》

・レンコン	60g
・きゃべつ	100g
・ほうれん草	20g
・人参	20g
・ロースハム	40g
・酢	12g
・砂糖	4g
・塩	1.2g
・油	8g
・すりごま	4g

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	79Kcal
・たんぱく質	2.0g
・脂質	5.3g

《作り方》

1. レンコンは薄いいちよう切りにして分量外の酢(少々)を加えた熱湯で茹でて冷ましておく。
2. きゃべつは、1cm角の色紙切り、ほうれん草は1cm幅に切る。人参は薄いいちよう切りにして茹でて冷まして水気をきる。
3. ロースハムは1cm角に切る。
4. 酢、砂糖、塩、油でドレッシングを作り1、2、3とすりごまを加えて和える。

