



令和4年1月 「みず菜のツナサラダ」 レシピ紹介

保育所では、毎年冬に「冬の野菜の展示」を行っています。保護者の方は、展示の前で子どもたちに野菜について話をされたり、反対に子どもは野菜博士のように野菜について保護者の方に話したり、とても嬉しい光景が見られます。

先月、「みず菜のツナサラダ」を給食で出したところ、5歳児の児童がとても気に入ってくれました。

展示してある「みず菜」を保護者の方に知らせて「みず菜みず菜」と連呼しているのが聞こえてきました。

みず菜は京野菜の一種で、1株から50～60本の白い茎が出て束になっておりその先にはギザギザの濃い緑色の葉が特徴です。1月～3月のみず菜はとても軟らかくておいしくいただけます。

子ども達の好きなツナと和えればいくらでも食べることができます。

是非ご家庭でもお試しください。

<材料 子ども4人分>

みず菜	200g
ツナ油漬け	40g
マヨネーズまたはマヨドレ	20g
レモン果汁	2g
しょう油	4g

<作り方>

1. みず菜は1cmぐらいに切って軟らかく茹でて冷水にとり冷やして水けを絞る
2. 1と油をきったツナ、マヨネーズ、レモン果汁、しょう油で和える。

*レモン果汁としょう油の代わりに「ポン酢」を使うと簡単に味付けができます。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	74Kcal
・ たんぱく質	3, 2g
・ 脂質	6. 1g

