



おいしいよ 食べるの大好き！

五惟堂保育所

『おいしいよ 食べるの大好き！』では、給食や手づくりおやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載します。次回は、7月後半の予定です



夏野菜をつかってコロコロサラダ

No. 1

材料（4人分）

きゅうり	1本	夏バテ予防に
トマト	1個	免疫力アップ
コーン	小1缶	食物繊維豊富
プロセスチーズ（さいころ状に切る）	60g	カルシウムで歯と骨を丈夫に
マヨネーズ	大さじ4	

作り方

- ①きゅうりは1cm角に切り、塩（分量外）をもんでおく。
- ②トマトも1cm角に切り、ざるにあげて水気を切る。
- ③きゅうりが少ししなっとしたら、手でぎゅっと絞って、別のボールに入れ、トマト以外の材料を加える。
- ④マヨネーズで和える。
- ⑤最後にトマトを加えて軽く混ぜる。



※ 保育所ではカレーの副菜で出している毎回完食の大人気メニューです。
簡単なので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

