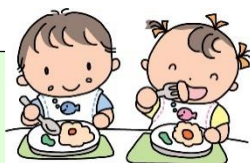


給食簡単メニュー (第3回)

保育所で子どもたちに
人気のあるメニューや
簡単に作れるメニュー
を紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。



コロコロ サラダ

〈材料〉(2人分)

- ・きゅうり 1/3本
- ・トマト 1/2個
- ・スイートコーン 20g(缶詰)
- ・クッキングチーズ 10g
- ・マヨネーズ 10g



〈作り方〉

- ・きゅうり・トマトを1cm弱の四角に切る
- ・きゅうりは塩を少々しておく
- ・スイートコーンは湯がいてあら熱を取る
- ・全部をマヨネーズで和える



※ 調味料を入れる前に、花かつおを混ぜるときれいに混ぜります



夏野菜で作るコロコロサラダは小さく切るので、野菜の苦手な子どもたちも食べやすく、人気のメニューです。
チーズは切りにくいですが、なるべく小さく切ってみてください。チーズの代わりに水煮大豆を入れても、おいしいですよ！