

★副菜★（体の調子を整える）



もやしサラダ

入園してしばらくすると、最初は食べられなかった食材や料理も、何度か給食に登場すると、だんだんと食べられるようになっていくお子さんがたくさんいます。保育園では定番の和え物ですが、家庭でもぜひ取り入れてみてください。

【材料】（4人分）

- ・ もやし…160 g
 - ・ きゅうり…60 g
 - ・ にんじん…20 g
 - ・ ハム…20 g
- A

 - ・ 油…8 g（小さじ2）
 - ・ 酢…8 g（小さじ1・2/3）
 - ・ しょうゆ…8 g（小さじ1・1/3）
 - ・ ごま…2 g（小さじ1）



【作り方】

1. にんじんは千切りにする。
 2. 鍋に湯を沸かし、1をゆでる。流水で洗ったもやしを加え、火が通ったらざるに上げて粗熱を取る。（時間がない時は流水で冷やしてもよい）
 3. きゅうりは流水で洗い、縦半分にしたあとにななめの薄切りにする。しんなりした食感にさせる場合は塩（分量外）をまぶし、少し時間を置いたら水気を絞る。
 4. ハムは半分に切り、短冊切りにする。
 5. 2の水気をよく絞り、3、4と合わせたらAの調味料で和える。
- * 調味料は市販の中華ドレッシング、和風ドレッシングなどでも代用できます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー44kcal、たんぱく質 2.3g、脂質 3.0g、塩分 0.4g

