

# 野菜を食べよう



## 『10品目サラダ』

レシピ提供: 大阪市立茨田第2保育所  
1人分: 112kcal 食塩相当量0.2g



### ポイント

- ・保育園では大豆(水煮)を一度茹でて提供しています。
- ・子どもたちは、10品目を探しながら食べてくれているので食材への興味、関心につながる1品です。



【撮影協力】  
鶴見区食生活改善推進員協議会 みどり校区  
富永さん(写真左)、今村さん(写真右)

### 【材料】 4人分

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| ・大豆(水煮) …… 70g     | ・ピーマン …… 30g         |
| ・キャベツ …… 50g       | ・コーン(コーン缶でも可) …… 30g |
| ・にんじん …… 30g       | ・いんげんまめ …… 20g       |
| ・れんこん …… 30g       | ・油揚げ …… 10g          |
| ・ごぼう …… 30g        | ・すりごま …… 小さじ1と1/2    |
| ・マヨネーズ …… 大さじ2と1/2 |                      |

### 野菜を食べよ



### 【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、ピーマン、いんげんまめ、油揚げを1cmの角切りにする。(れんこん、ごぼうは水にさらしておく)
- ② 大豆(水煮)は水気を切っておく。
- ③ にんじん、れんこん、ごぼうを10分程度やわらかくなるまで茹でたのち、キャベツ、ピーマン、いんげんまめ、油揚げ、大豆(水煮)を入れひと煮立ちしたらザルにあげて冷ます。
- ④ コーンと③をすりごまとマヨネーズで和える。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。