

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。



## 【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。



【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)