



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

トマトサラダ

【材料】子ども6人分

- ・トマト……………240g（Lサイズなら1～1個半）
- ・きゅうり……………小1本
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/5
- ・酢……………小さじ1強
- ・砂糖……………小さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 21kcal
- ・たんぱく質 0.5g
- ・脂質 1.0g
- ・塩分 0.2g

【作り方】

- ① トマトの皮を湯むきし、1.5センチほどの角切りにする。（皮を外すと月齢の低いお子さんでも食べやすくなります）
- ② きゅうりは半月に薄く切ったらさっとゆでて冷水にとり、手で絞って水分をきっておく。
- ③ サラダ油、塩、酢、砂糖を合わせてドレッシングを作る。（そのままでも構いませんが、小鍋で混ぜながら少し煮つめると、酸味がとんでまろやかになります）
- ④ トマトときゅうりを③のドレッシングであえ、冷蔵庫で冷やしたらできあがり。

トマトの湯むきのしかた

- ①きれいに洗ったトマトのヘタをくりぬき、おしりに浅く十字の切れ込みをいれる。
- ②鍋に湯を沸かし、①のトマトをいれる。
- ③②のトマトの切れ目がはじけたら、冷水に取り、手で皮をむく。

