

野菜とコーンのサラダ



旬のトマトをとコーンを使った夏らしい彩りのサラダです。
かつお節の風味とちくわの旨みで、野菜が食べやすい一品です♪

子ども1人分の栄養価

エネルギー	47	kcal
タンパク質	2.0	g
脂質	2.2	g
塩分	0.2	g



◆ 材料 (子ども1人分)

きゃべつ	20 g
きゅうり	10 g
トマト	10 g
人参	5 g
ちくわ(生食用)	5 g
ホールコーン	8 g
かつお節	1 g
——【調味料】——	
酢	2 g
砂糖	0.5 g
しょう油	0.6 g
油	2 g

※分量は子ども1人分表記ですので、
大人は2倍してから作る人数分を
かけるようにしてください。

◆ 作り方

- 野菜とちくわの下準備** きゃべつは千切り、きゅうりは薄い半月切り、トマトは小さめの角切りにする。人参は千切りにし、さっと茹でておく。(保育園では衛生管理上、生野菜は加熱してから使用します) ちくわは薄い半月切りにする。
- ①
- コーン・かつお節の下準備** コーンは汁を軽くきっておく。かつお節は乾煎りしておく。
- ②
- 合わせる** 酢・砂糖・しょう油・油を混ぜ合わせてドレッシングを作る。きゃべつ・きゅうり・トマト・人参・ちくわ・コーン・かつお節を加えてよく和える。
- ③
- 盛り付け** 器に盛り付けて完成♪ コーンの甘みとかつお節の風味、ちくわの旨みがアクセントになっています。
- ④



◆ 野菜とコーンのサラダのポイント

子どもたちの苦手なトマトもコーンの甘味やかつお節・ちくわの旨みと一緒にすることで食べやすくなっています。

夏が旬のトマトには、「医者いらず」ということわざがあるくらいたくさんの栄養素を含んでいます。夏の暑い日差しをたっぷり受けたトマトは子どもたちの成長に欠かせない食材のひとつです。

ビタミンC	風邪予防や皮膚を健康に保ちます
リコピン	強い抗酸化作用で夏の疲れを吹き飛ばします
カリウム	夏バテ予防や体の水分バランスを整えます

いろいろな食材を組み合わせることで、彩りや栄養バランスも良くなります。
野菜とコーンのサラダは、子どもたちにも人気のメニューです。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

