

じゃこの和風サラダ



子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	46	kcal
タンパク質	2.4	g
脂質	1.5	g
塩分	0.5	g



じゃこかつお節の旨みが野菜の甘みを引き立てる、彩り豊かな和風サラダです。

カルシウムやたんぱく質も一緒に摂れる一品です♪

◆ 材料 (子ども 4 人分)

トマト	1 個 (200 g)
きゅうり	小 1 本 (80 g)
きゃべつ	葉 2 枚 (80 g)
コーン	20 g
かつお節	1.2 g
じゃこ	12 g

—— 【調味料】 ——

酢	小さじ 1 (5 g)
塩	少々
しょう油	小さじ 1 強 (8 g)
油	小さじ 1 強 (5 g)
砂糖	小さじ 1 強 (4 g)

※分量は子どもの分量ですので、大人が食べる場合は 2 倍にしてください。



◆ 作り方



① 野菜の下準備

きゃべつは短冊切り、きゅうりは 5 mm 厚のいちょう切り、トマトは 1 cm 角切りにする。(保育園では衛生管理上、生野菜は加熱又は消毒してから使用します)

② じゃこ・かつお節の下準備

じゃこ・かつお節は乾煎りしておく。コーンは汁を軽くきっておく。

<電子レンジで加熱する場合>

じゃこ：平らな耐熱容器に広げて入れ、ラップをせずに 600W で 5 分加熱し、いったんほぐしてからさらに 1 分加熱する。

かつお節：平らな耐熱容器に広げて入れ、ラップをせずに 600W で 30～40 秒 (量が多い場合は 60～90 秒) 加熱する。取り出してしばらく置くと、水分が抜けて手で簡単にもめるほどパリパリになります。

③ ドレッシングを作る

酢・塩・しょう油・油・砂糖を混ぜ合わせて和風ドレッシングを作る。

④ 和える

きゃべつ・きゅうり・トマト・コーンにじゃこ・かつお節を加え、ドレッシングで和える。

⑤ 盛り付け

器に盛り付けて完成♪

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。

苦手なトマトもじゃこかつお節の旨味で食べやすくなります。

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください♪

