

マセドアンサラダ

(1 人分)
エネルギー 46kcal
タンパク質 1.0g

(主材料)
じゃがいも・人参・胡瓜
ホールコーン
(調理時間) 20分

「マセドアン」とは、フランス語で「さいの目切り」という意味です。

コロコロとした野菜のいりどりがよいサラダです。

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

じゃがいも	180g (大 1 個)	A {	酢	4.2g (小さじ 1 弱)
人参	60g (1/3 本)		油	6g (小さじ 1・1/2)
胡瓜	60g (1/2 本)		醤油	9g (大さじ 1/2)
ホールコーン	60g			

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。



【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



じゃがいも



人参



胡瓜

ポイント

写真ではそのまま切っていますが、胡瓜は皮をむくと、やわらかく仕上がります。

① 野菜を洗い、じゃがいも・人参は皮をむく。(じゃがいもは芽をしっかりとる) 野菜を 1 cm 角程度にきる。

② ①のじゃがいも・人参はやわらかくなるまで茹で、冷ましておく。ホールコーンはザルにあけ水気を切っておく。



③ 調味料 A をよく混ぜ合わせておく。



④ 野菜・ホールコーン・③をよく混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

出来上がり!



マヨネーズ(大さじ 1)と酢(小さじ 1/2)で和えてもおいしくできます♪

区立保育園の献立例

ミルクパン
鶏肉のカレー風味焼き
マセドアンサラダ
野菜スープ
果物
麦茶



コロコロとした形の食べものは丸飲みをしやすいちい。よく噛んで食べるちい!

