

■ サーモンクリームパスタ

貝殻形の pasta を見た子どもは、「どこで拾ってきたの？」と聞きます。保育者は、「海で集めてきたよ」と驚かせ、その会話を楽しんでいます。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

貝殻形パスタ …………… 150g
鮭 …………… 3切れ
タマネギ …………… ½個
牛乳 …………… 300ml
生クリーム …………… 100ml
オリーブ油 …………… 適宜
塩 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少々
パセリ(乾燥) …………… 少々

〔作り方〕

- 1 なべにたっぷりと湯を沸かし、パスタをゆでる。
- 2 別のなべで鮭もゆでて骨を取っておく。タマネギは皮をむき、薄切りにする。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、2のタマネギをいため、牛乳、生クリームを入れる。ひと煮立ちしたら1と2の鮭を入れ、塩、こしょうで味を調える。皿に盛って、パセリを散らす。

■ ピーターパンサラダ

「野菜をたくさん食べると、ピーターパンのように空を飛べるかもね！」と声を掛け、野菜嫌いの子もたちを励ましています！

〔材料〕大人2人、子ども1人分

キャベツ …………… 3枚
サヤエンドウ …………… 10枚
アスパラガス …………… 3本
キュウリ …………… ½本
干しブドウ …………… 大さじ1
酢 …………… 大さじ1
油 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
塩 …………… ひとつまみ
こしょう …………… 少々

〔作り方〕

- 1 ボウルにAを入れて混ぜておく。
- 2 キャベツはざく切りにする。サヤエンドウは筋を取ってダイヤ形に切る。アスパラガスは硬い部分を除いて斜めに切る。キュウリは縦半分に切り、斜めの薄切りにする。
- 3 キャベツ、サヤエンドウ、アスパラガスを別々にゆで、水気を切る。
- 4 2のキュウリ、3、干しブドウを1のボウルに入れてあえる。

※ 黄色は子どものお手伝いポイントです。

サーモンクリームパスタと ピーターパンサラダ

園の

親子で作ろう
人気レシピ

園の給食やおやつで人気のレシピを、親子で楽しく作ってみましょう。鮭のピンク色が春らしいパスタと旬の野菜を使った優しい味のサラダを紹介します。

レシピ・料理/しぜんの国保育園(栄養士・廣田明子)



しぜんの国保育園

東京都町田市にある、1000坪の雑木林に囲まれた自然豊かな保育園。「食べることに興味を持つことは、生きることに興味を持つこと」。その思いから、保育と連動する食育活動を行う。子育て支援や地域活動などにも力を入れている。
<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>