

■ そよ風サラダ

葉物野菜がおいしい夏に楽しめる、とてもシンプルなサラダ。
子どものお手伝いにもぴったりのメニューです。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

レタス……………3枚
サニーレタス……………2枚
アスパラガス……………3本
コーン缶……………大さじ2
【ドレッシング】
酢……………小さじ1
砂糖……………小さじ½
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ2

〔作り方〕

- 1 レタスとサニーレタスを洗い、手でちぎる。
- 2 アスパラガスはゆでて、あら熱をとり、斜めに切る。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を入れてよく混ぜる。食べる直前に1、2とコーンを入れてあえる。

■ トマトちゃんご飯

ミニトマトを炊き込みご飯で丸く包み、大きなトマトちゃんに！
夏生まれの子どもの誕生日にサプライズとして考えました。

〔材料〕テニスボール大 5個分

米……………2合
タマネギ……………30g
シメジ……………30g
豚ひき肉……………100g
ケチャップ……………大さじ2
バター……………5g
コンソメ……………5g
ミニトマト……………5個
油……………適量

〔作り方〕

- 1 米を研ぎ、2合分の水に30分～1時間ほど浸けておく。タマネギとシメジはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、豚ひき肉をいためる。
- 3 1の米に1のタマネギとシメジ、2の豚ひき肉、ケチャップ、バター、コンソメを入れて炊く。
- 4 3を5個分に分けてラップで包む。丸く握り、ミニトマトを半分隠れるように入れて形を整える。

※ 黄色は子どものお手伝いポイントです。

そよ風サラダと トマトちゃんご飯

園の

親子で作ろう
人気レシピ

葉物野菜たっぷりのサラダと
トマトがのぞいたご飯が夏らしいレシピを紹介します。
さわやかな味を親子で楽しんでください。

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。「食べることに関心を持つことは、生きることに関心を持つこと」。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/>