

小松菜サラダと チーズとおさつ のおしくらまんじゅう

寒い日でもばつと心が明るくなる
彩りのよいサラダと、
ほくほくのおやつを紹介します。
どちらもとてもシンプルですが、
野菜本来の味を楽しめるレシピです。



🌱 しぜんの国保育園（東京都町田市）

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」ことに関心に向けること。その思いを軸に、開園当初から子どもと食の接し方について考え、季節の絵本や歌など、保育と連動する食育活動を行っている。親子カフェ「Small village cafe」も運営。

<http://toukoukai.org/wordpress/sizen/>

は子どものお手伝いポイントです。

小松菜サラダ

材料（大人2人、子ども1人分）

小松菜	1/2束
ニンジン	1/2本
パプリカ	1/2個
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

1 小松菜はゆでて2cmくらいの長さに切る。ニンジンは短冊切りにして軟らかくなるまでゆでる。パプリカは薄切りにして、さつとゆでる。

2 ボウルに①を合わせてドレッシングを作る。

3 ①の野菜の水気を切り、
2であえる。

チーズとおさつの おしくらまんじゅう

材料（大人2人、子ども1人分）

プロセスチーズ	100g
サツマイモ	大1本（約400g）

作り方

1 チーズとサツマイモを厚さ5mmの薄切りにする。

2 2枚のサツマイモでチーズを挟み、アルミホイルで包む。

3 蒸し器を用意し、サツマイモが軟らかくなるまで蒸す。

4 食べやすい大きさに切る。

※写真はサツマイモを縦に切っていますが、輪切りにしても構いません。

旬の野菜のうまみを 手軽に味わう！

小松菜の旬は冬。さつとゆでてさっぱりとしたドレッシングであえるだけで、おいしいサラダが完成します。ニンジンやパプリカは彩りもよく、ひと足先に春がやって来たかのよう。しょうゆ味のシンプルなドレッシングは、子どもたちに人気です。

チーズとおさつのおしくらまんじゅうは、チーズの塩気がサツマイモと絶妙に合う簡単おやつ。この時期のサツマイモは収穫から少し寝かせた状態で、甘みが増し、おいしさもアップ！ ふかしたてはほくほくで、体も温まります。『さつまのおいも』（童心社）など、サツマイモの絵本を読んでから食べるのもいいですよ。

