

■ 雪ウサギご飯

いつものご飯にひと工夫するだけで、かわいいウサギに変身！
園でも「かわいい」と人気で、冬になると何回も給食に登場します。
ご飯から話題も広がり、食事の楽しさがアップするアイデアの一品。

〔材料〕大人2人、子ども1人分

米……………2合
ニンジン……………1/4本
ケチャップ……………適量

〔作り方〕

炊き上がったご飯をウサギの形に整え、細長く切ってゆでたニンジンを飾って、ケチャップで目を付ける。

■ きらきら雪の結晶サラダ

きらきらと透き通った糸寒天が、雪の結晶を連想させるサラダです。
園では、雪や氷、つらの話をしながら子どもたちと食べることも。
春雨とたっぷりの野菜で、食べごたえも十分です！！

〔材料〕大人2人、子ども1人分

キャベツ……………1枚
キュウリ……………1/2本
赤ピーマン……………1/4個
黄ピーマン……………1/4個
ハム……………3枚
春雨……………30g
糸寒天……………5g
酢……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1 1/2
しょうゆ……………大さじ1 1/2
塩……………ふたつまみ
白こしょう……………適量

〔作り方〕

- 1 キャベツは5mm幅に切る。キュウリはせん切りに、赤ピーマン、黄ピーマンは薄切りにする。ハムは5mm幅に切る。
- 2 1のキャベツ、赤ピーマン、黄ピーマンはさっとゆでて水気を切る。キュウリは塩（分量外）でもみ、水気を絞る。
- 3 春雨はゆでて水気を切る。糸寒天を水で戻して水気を切る。
- 4 Aを混ぜ合わせ、1のハム、2、3を加えてあえる。

※ 黄色は子どものお手伝いポイントです。



親子で作ろう
人気レシピ

雪ウサギご飯と きらきら雪の結晶サラダ



真っ白な雪、きらきら光る氷。
冬の景色はときに、とてもきれいで神秘的です。
今月はそんな冬のイメージを取り入れたメニューです。
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/>