

# 大根の和風サラダ

## 材料(幼児4人分)

- 大根… 1/10本
- きゅうり… 1/2本
- コーン… 20g
- かつお節… 2g
- 酢… 小さじ1
- 油… 小さじ1
- しょうゆ… 小さじ2/3



## 作り方

- ① 大根、きゅうりを細切りにする。
- ② 鍋でお湯を沸かし、大根をゆでる。火が通ったら、きゅうりとコーンを加えて1分位ゆでたら、ザル上げし流水で冷やす。
- ③ ②で冷えた野菜を手で絞り、水分を抜く。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③と④を混ぜて、かつお節を振りかけたら完成。

## POINT!

- ✧ かつお節の香りやうま味成分も加わり食べやすいサラダです。
- ✧ 保育園では野菜をゆでますが、ご家庭で作る際は野菜を千切りにし生のままでも、また違う食感を楽しめます。その際は、大根の上部の部分を使い、皮も厚めにむいてあげると辛みが少し抑えられます。むいた皮をきんぴら炒め等にしてもいいですね。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 27kcal たんぱく質 0.8g カルシウム 10mg 鉄 0.1mg

