

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

トマトとコーンのサラダ

【材料】子ども6人分

- ・トマト・・・270g（中2個くらい）
- ・きゅうり・・・30g（中1/3本くらい）
- ・コーン（缶）・・・30g

- A {
- ・植物油・・・6g（大さじ1弱）
 - ・塩・・・1.2g（小さじ1/5）
 - ・酢・・・6g（小さじ1強）
 - ・砂糖・・・3g（小さじ1）

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 25kcal
- ・たんぱく質 0.5g
- ・脂質 1.0g
- ・塩分 0.2g



- 1) トマトの皮を湯むきし、1.5センチ角に切る。
- 2) きゅうりはいちょう切りにして、さっとゆでて冷水にとって冷ます。
コーンは水気を切っておく。
- 3) Aの調味料を小鍋に入れて、弱火にかけ、沸騰直前で火からおろし、冷ましておく。（※調味料は加熱せずに使っても構いません。加熱すると酸味が飛んで食べやすくなりますが、少量だと焦げ付きやすいので、多めに作る方が作りやすいです）
- 4) 1)～3)を混ぜ合わせ、器に盛る。

★かみ切る力が弱い乳幼児には、トマトの皮をむいてあげると食べやすくなります。トマトの皮を薄くきれいにむくには、湯むきがおすすです！

【トマトの湯むきの方法】

- ①きれいに洗ったトマトのヘタをくりぬき、おしりに浅く十字の切れ込みをいれる。
- ②鍋に湯を沸かし、①のトマトをいれる。
- ③②のトマトの切れ目がはじけたら、冷水に取り、手で皮をむく。

