

彩りがきれいなサラダ

## もやしサラダ

材料（4人分）

もやし	1/2 袋	トマト	1 個		
ホールコーン缶	40g	きゅうり	1 本		
上白糖	小さじ 1/2	酢	大さじ 1/2		
しょうゆ	大さじ 1/2	ごま油	小さじ 1/2	サラダ油	小さじ 1

作り方

- ① もやしはボイルし、水気を切り、よく冷ます。
- ② トマトは一口大、きゅうりは斜めせん切りにする。
- ③ ホールコーン缶は水気を切っておく。
- ④ 調味料でドレッシングを作り、食べる直前に野菜と和える。

※材料はよく冷まして和える。

※トマトはくし切りにし、添えてもよい。

大根のシャキシャキ感を楽しむ

## 大根サラダ

材料（4人分）

ツナオイル缶	1 缶（70g）	大根	1 0cm
きゅうり	1 本	トマト	1/2個
マヨネーズ	大さじ 3		
（保育園では卵が入っていないマヨネーズを使用しています）			
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① 大根を細い短冊、きゅうりを斜めせん切り、トマトを一口大に切る。
- ② 大根・きゅうりは塩もみし、水気を切る。
- ③ ②・ツナ・トマトをマヨネーズ・塩・こしょうで和える。

※保育園では、大根・きゅうりをさっとゆでています。

冷奴にひと手間加えてよりおいしく

## たからの小箱

材料（4人分）

木綿豆腐	1/2丁	きゅうり	1/2本
トマト	小1個	長ネギ	5cm
卵	Sサイズ1個	砂糖	大さじ1
砂糖	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
塩	ひとつまみ	酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2	ごま油	小さじ1

作り方

- ① 溶きほぐした卵に、砂糖・塩を入れ薄焼き卵を作り、冷めたら錦糸状に刻む。
- ② 調味料を合わせて長ネギのみじん切りを入れ、ひと煮立ちさせ冷ます。
- ③ 豆腐の上に斜め切りしたきゅうり、サイコロ状に切ったトマト、卵をのせる。
- ④ ②を上からきれいにかける。

※園では豆腐をゆでて、冷やしています。

パリパリ触感が楽しいサラダ

## パリパリサラダ

材料（4人分）

皿うどんの細麺	40g	キャベツ	1/10玉
きゅうり	1/2本	ホールコーン缶	40g
塩・こしょう	少々		
マヨネーズ	大さじ1と2/3		

（保育園では卵が入っていないマヨネーズを使っています）

作り方

- ① めんはほぐしておく。
- ② ゆでたキャベツと、きゅうりの水気を切り、コーンを加える。
- ③ 食べる直前に①を混ぜ合わせ、調味料で味を調える。