



保育所のおすすめメニュー

トマトの和え物



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
トマト	60g	①野菜を切ります。 トマトは1cmの角切り。 きゅうりは輪切りにし、少しの塩で揉んでおきます。 ちりめんはさっとお湯で湯がきます。 ②合わせ調味料を作ります。 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油をボウルで混ぜます。 ③材料を合わせ酢で和えます。 ボウルに①の材料位を入れ、和えます。
きゅうり	60g	
ちりめん	10g	
酢	軽く小さじ1 (4g)	
砂糖	小さじ1 (3g)	
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)	
ごま油	小さじ1 (4g)	

(子ども1人分：エネルギー33kcal・たんぱく質2.4g・脂質1.5g・塩分0.3g)

【夏野菜を食べよう！～トマトの和え物】

子育て支援課です。

6月に入り、気温の高い日が多くなってきました。夏の到来です。夏には旬の夏野菜が給食にもたくさん登場します。

今回は、白浜保育所より「トマトの和え物」を紹介します。

今回は蒸し暑い夏にも食欲アップするようなメニュー。「えひめの郷土料理 さつま」「かぼちゃ煮」「トマトの和え物」「オレンジ」です。

夏が旬の「トマト」。保育所給食では、彩りとさっぱりしたお口直しとして、主菜（お肉やお魚料理）の隣に添えられることが多いのですが、きゅうりやちりめんいりことと和えました。

トマトやきゅうりのような夏野菜は、水分補給はもちろん、体の中から熱を取って冷やしてくれる役割があります。暑い夏にはぜひどんどん食べて欲しいお野菜です。トマトは特に、今注目の老化予防効果のある抗酸化作用の強いリコピン、血管や皮膚の修復に役立つビタミンACE、体の塩分を排出し血圧を下げる効果のあるカリウムなど、健康に良い栄養がたくさん！だし昆布と同じ、グルタミン酸という旨味成分も含まれていて、生でも加熱しても、おいしくトマトの栄養を取り入れることができますよ。トマトの和え物はさっぱりして食欲もアップします。ぜひ夏のプラス一品野菜おかずにご家族どうぞ！