保育所のおすすめメニュー

ささみの和え物

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
鶏肉ささみ	中１本 （４５ｇ）
小松菜	１/５～１/５袋 （５０ｇ）
にんじん	１/４本 （２５ｇ）
マヨネーズ	大さじ１と１/３ （１５ｇ）
塩こしょう	少々

作り方

①ささみを茹でます。

ささみの筋を取り除いてから、沸騰したお湯でささみを茹でて、冷まします。

（お皿にのせラップをして、電子レンジで、中まで火が通るように数分加熱してもいいです。）

②にんじんを切り、茹でます。

にんじんは長さ３ｃｍくらいの線切りに切ります。

鍋に水とにんじんを入れ、にんじんが柔らかくなるまで茹でて、冷まします。

③小松菜を茹でて、切ります。

鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、小松菜を入れて茹でます。ザルに入れて冷水をかけて冷まします。水気を絞り、３ｃｍ長さに切ります。

④ささみを小さくほぐします。

ささみを３ｃｍ長さくらいに食べやすく、手でほぐします。

⑤ささみ、にんじん、小松菜を和えます。

冷めたささみ、にんじん、小松菜を、ボウルで混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうで味付けします。

※アレルギーのある子どもさんへの対応

・卵・鶏肉アレルギー⇒

ささみをシーチキンに替えます。

マヨネーズはアレルギー対応用にするか、使用せず、ドレッシングに替える。

（子ども１人分：エネルギー５８ｋcal・たんぱく質４．１ｇ・脂質４．０ｇ・塩分０．４ｇ
カルシウム５３ｍｇ）

じめじめと蒸し暑い日が続く夏には、「冷やし中華」は大人気です！
食欲がない時には、麺類が食べやすいですね。その上、冷やし中華のスープは、疲れを取り食欲アップさせる効果のある「酢」が入っているので、ますます食がすすみます。
今回のメニュー紹介は宮内保育所から、冷やし中華ではなく（笑）「ささみの和え物」です。ささみは、脂が少なく、質のよいたんぱく質が豊富です。小さくほぐしているので、小さいお子さんも食べやすいです。そして、カルシウム豊富な小松菜、夏の日差しに負けないカロテン豊富なにんじん。成長期のお子さんにぴったりの和え物です。保育所の子どもたちも良く食べてくれたようです。
小松菜は年中スーパーで購入できるし、価格も安く安定しています。手軽な材料で作れるメニューです。冷やし中華など麺類を食べる時に、プラスメニューとして、作ってみてはいかがでしょうか？