早くも５月も終わろうとしています。これから夏の暑さと梅雨で、食欲がおちてしまうお子さんもいらっしゃるのではないでしょうか？
さて、今日のメニューは白浜保育所から「こいのぼりサンド」。子どもの日は終わりましたが、見た目も可愛く、子どもたちに大好評！食欲のないときにこんなかわいいサンドウイッはいかがですか？

保育所のおすすめメニュー

こいのぼりサンド

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ用パン	６枚	**①中身②を作ります。** ゆでたまごを作ります。白身は細かく切って、黄身は潰して、マヨネーズと塩コショウで味付けします。 **②うろこを作ります。** きゅうりとにんじんを半月切りに切り、きゅうりは塩もみします。にんじんは崩れない程度に湯がきます。 **③目を作ります。** うずら卵の水煮を輪切りにします。焼きのりで目の表情を作ってもかわいいかも♡ **④ポールを作ります。** ミニトマトは半分に切ります。きゅうりは縦長く切り、塩もみしておきます。 **⑤パンを切ります。** こいのぼりの形にパンを切ります。１人４切れ用意します。 **⑥こいのぼりに組み立てます。** １人分でこいのぼりは２匹。中身①はイチゴジャムをぬり、２枚のパンで挟みます。中身②は卵サンドにします。それぞれ、うろこ、目、ポールをつけて、できあがり！ ※アレルギーのある子どもさんへの対応 ・卵アレルギー⇒卵サンドをポテトサラダに変える。 目のうずら卵はウインナーに変える。 ・小麦アレルギー⇒食パンではなく、白ごはんで。
（中身①）いちごｼﾞｬﾑ	大さじ1	
（中身②）		
ゆでたまご	１個	
マヨネーズ	大さじ大盛り１	
塩コショウ	少々	
（うろこの材料）		
きゅうり	１５ｇ（1/5 本）	
にんじん	15ｇ	
（目の材料）		
うずら卵水煮	１個と 1/2 個	
焼きのりや黒ゴマ	少々	
（ポールの材料）		
ミニトマト	1/２個×３セット	
きゅうり	細切り２本× ３セット	

（子ども１人分：エネルギー193ｋcal・たんぱく質 6.5ｇ・脂質 7.8ｇ・塩分 0.7ｇ）