保育所のおすすめメニュー

スティックきゅうり

材　料	目安の分量 子ども３人分 （大人２人分）	作り方
きゅうり	1/2本 （６０ｇ）	**①野菜を切ります。** きゅうりは子どもが持ちやすい長さ（４～５ｃｍ長さ）に切り、軽く塩をまぶしもみます。にんじんは皮をむききゅうりと同じく持ちやすく切り、茹でます。 **②調味料を合わせます。** マヨネーズ、しょうゆ、かつお節を合わせます。 **③盛り付けます。** ①のきゅうりの塩を洗います。 野菜に②のおかかマヨネーズを添えます。
にんじん	1/2本 （４５ｇ）	
マヨネーズ	大さじ1 （１５ｇ）	
しょうゆ	小さじ1/2 （３ｇ）	
かつお節	１．５ｇ	

（子ども１人分：エネルギー46ｋcal・たんぱく質0.8ｇ・脂質3.9ｇ・塩分0.3ｇ）

【７月の行事食メニュー】

子育て支援課です。

保育所では、毎月お誕生会があり、おごちそうメニュ～行事食を囲んで楽しくお祝いします。

今回は、愛宕保育所より、７月の行事食の紹介です。「ミニおにぎり」「シーチキンナゲット」（H２９年７月HP はまっこでレシピ掲載しています）「スティックきゅうり」「キラキラ七夕そうめん」「メロン」をみんなでおいしくいただきました。

その中でも、野菜が苦手な子どもたちにも人気の「スティックきゅうり」

マヨネーズにかつお節としょうゆを合わせた**おかかマヨネーズ**は最強です！

ブロッコリーや大根、スナップエンドウなど、季節の野菜をパクパクと食べてくれます。

かつお節のだしのうま味が、いい隠し味になって、野菜のおいしさを引き出してくれているのでしょうね。

スティック状に切った野菜を、手で持って食べることも「食べる意欲」をかき立てます。

野菜の苦手なお子様には効果的ですよ！

ぜひ、お手軽にできる「スティックきゅうり」今日の食卓のプラス一品にいかがですか？