



## 「みかんサラダの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・みかん缶	大さじ3（約10粒）	A	・油	大さじ1/2
・きゅうり	1/2本		・酢	小さじ1
・キャベツ	中2枚		・塩、こしょう	少々
・人参	中1/5本		・砂糖	少々
・セロリ	1/5本			

### 《作り方》

- ① みかん缶は汁気をきり、粒の大きいものは半分くらいに切ります。
- ② きゅうりは縦半分に切って、ななめ薄切りにします。
- ③ キャベツと人参はせん切り、セロリは小さいななめ切りにします。
- ④ ②と③の野菜は熱湯でサッと茹で、水気を絞ります。（★）
- ⑤ A を合わせてドレッシングを作り、④を和えます。
- ⑥ ⑤に①のみかんを飾ります。

★市立保育所では、衛生面を考慮して、野菜はすべて加熱処理をしています。

ご家庭では、④の部分は少量の塩でもんで、軽く水気をしぼる程度でも大丈夫です。

盛り付け例



「子どもがセロリを食べるかしら・・・」  
と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、保育園の子どもたちは、意外とよく食べています。1度目は食べなくても、お友達が食べる様子を見たり、1度目に少しでも口にしたりすることで、2度目は食べられるお子さんも多いです。（※）

みかん缶の効果もあるようです。  
ぜひ一度お試しください。



※ 市立保育所では、いろいろな食材や調理方法を取り入れ、楽しみと栄養が満たされるような給食の提供を心がけています。

さらに、新しいものに出会うだけでなく、慣れるということも大切なため、ひと月に2回くらい同じ献立を食べられるようにしています。