

保育園の人気野菜レシピ

甘酢和え(トマト)

(材料) 4人分 (子ども8人分)

トマト	260g	(中2個ほど)
きゅうり	100g	(1本)
生わかめ	13g	※乾燥わかめの場合1g
しらす干し	24g	
砂糖	8g	(大さじ1弱)
酢	16g	(大さじ1強)
塩	少々	



(作り方)

- ① きゅうりはいちょう切りにする。(保育園では、さっと茹でて冷水で冷まして使用しています。)
- ② 生わかめは1cm位に切り、熱湯で茹でて、冷水で冷ます。
- ③ しらす干しはさっと湯通ししておく。
- ④ トマトは湯むきしてからいちょう切りにし、ザルにあけて水きりしておく。
- ⑤ (A)を合わせて甘酢を作り、水気を切った①・②・③・④と和える。

☆きゅうりをさっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。