



みんなのあきなおきゅうしょく



H21. 8月 No.2

金剛保育園

今日は、今が旬の夏野菜を使ったサラダを紹介します。

《オクラサラダ》

材料 4人分

- ・オクラ 1/2袋
- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1/2コ
- ・生わかめ 30g
- ・粒コーン缶 適量

A

さとう	大さじ1
酢	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1強

作り方

① 下ごしらえ

オクラ... 好みの固さにゆでて、小口切り

きゅうり... 輪切りにして塩でしぼる → しぼる

トマト... 1cm角に切る

(園では皮を湯むきます。)

わかめ... 戻して1cmくらいに切る

コーン缶... 水気を切っておく。

② ドレッシングを作る

Aのサラダ油以外をすべて合わせよく混ぜる

→ さとうが溶けてなじんだら、少しずつサラダ油を
加えて仕上げる。

③ 下ごしらえした具材をドレッシングで和えて出来上がり。

◎ 夏野菜の効能 ◎

オクラ... ネバネバが夏バテ防止効果あり

きゅうり... 利尿作用、余分な熱を取る

余分な塩分を取る

トマト... 食欲増進、のどを潤す

☆ ドレッシングのアレンジ法

例えば...

サラダ油 → ごま油 で 中華風

しょうゆ → 塩 で フレンチ風

ごまをカオえてみたリ...

お好みでいろいろ試してみてください。

＜給食室＞