

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### バンサンスー



#### 材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
はるさめ	5	25	
卵	10	50	Mサイズ1個
ハム	8	40	4枚
にんじん	10	50	1/4本
きゅうり	18	90	1本
砂糖	2.5	12.5	小さじ4
薄口しょうゆ	2.5	12.5	小さじ2
酢	6	30	大さじ2
ごま油	少々	少々	

#### 作り方

- ① はるさめは茹で、食べやすい大きさに切り、冷ましておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、塩少々をふって全体を混ぜておく。  
にんじんはせん切りにして茹で、冷ましておく。  
ハムはせん切りにする。
- ③ 卵は薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ④ 砂糖、薄口しょうゆ、酢を小鍋に入れ、砂糖が溶ける程度火にかける。
- ⑤ 水気をしぼった具材をボウルに入れ、冷ました④と合わせる。
- ⑥ ごま油を加えて出来上がり♪

#### ~メモ~

つるんとしたはるさめと一緒に、野菜もパクパク食べられる人気メニューです。

## 徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

### ツナサラダ



#### 材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
ブロッコリー	18	108	1/2個
キャベツ	25	150	1/6個
にんじん	6	36	1/6本
ツナ	10	60	
濃口しょうゆ	1	6	小さじ1
酢	1	6	小さじ1
マヨネーズ	3.5	21	大さじ2弱

#### 作り方

- ① ブロッコリーは適当な大きさに切り、塩ゆでし、冷ます。  
キャベツは小さめの角切り、にんじんはいちょう切りにし、ゆでて、冷ます。
- ② ツナは油を切っておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 水気を切った野菜とツナを調味料で和える。

#### ~メモ~

マヨネーズにしょうゆや酢をプラスすることで、いつもと違う味で野菜を楽しむことができます。

キャベツやにんじんはせん切りにしてもOK! お子様の食べやすい切り方を探ってみましょう♪