



# むぎのたね



2025年7月号

野のはな空のとり保育園

## 【チョレギサラダ】

### 【材料】(4人分)

・キャベツ	160g
・人参	40g
・にら	80g
・コーン(缶)	30g
・乾燥わかめ	大さじ1
◎にんにくチューブ	約2cm
◎しょう油	大さじ1
◎酢	大さじ1
◎砂糖	小さじ1
◎すりごま	小さじ1
◎ごま油	小さじ1

コクのあるドレッシングで  
野菜がたくさん食べられます



### 【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 人参はせん切り、にらは2cmの長さにカットする。
- ③ わかめをお湯で戻し、きざむ。
- ④ 野菜は耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
- ⑤ ◎を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。  
※にんにくの辛みが心配な場合は、小鍋に入れて火にかけたり、電子レンジで加熱すると食べやすくなります。
- ⑥ 野菜とドレッシングを和える。

### ポイント

・ちぎったキャベツを加熱すると、しんなりしてドレッシングがよく絡んでおいしいです。お子さんと一緒に作るのも楽しいですね！