



むぎのたね



2025年6月号

野のはな空のとり保育園

【人参とツナの中華和え】

【材料】(4人分)

・人参	中1本
・もやし	1袋
・ツナ	1缶
・白すりごま	小さじ1
◎にんにくチューブ	2cm位
◎砂糖	小さじ1
◎酢	大さじ1
◎醤油	大さじ1

にんにくの効いたドレッシングが食欲をそそります。人参をたっぷり食べられるメニューです。



【作り方】

- ① 人参は3cm程の長さに千切りする。
- ② 耐熱皿に人参を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで600w 3～5分程加熱する。もやしも同様に加熱する。
- ③ ◎を混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに②の野菜、ツナ、すりごま、③のドレッシングを入れ和える。

ポイント

- ・ドレッシングは加熱すると、にんにくの辛みが和らぎ子どもでも食べやすくなります。
- ③の工程の時に、耐熱容器に入れたドレッシングを電子レンジで加熱、又は小鍋に入れて火にかけます。
- ・野菜を加熱するときは、電子レンジで使えるスチーマーなどでも作れます。
- ・太めの千切りは歯ごたえがあり、細めの千切りはしっとりとした食感になります。