

## 6・7月誕生会の献立を紹介します

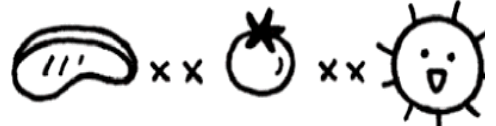
### ★ふりかけご飯、鮭の竜田揚げ ごぼうサラダ、みそ汁、牛乳、オレンジ

ご感想を聞かせて下さい！



◎今回は【 **ごぼうサラダ** 】のレシピを紹介します。

幼稚園のごぼうサラダは子どもたちも大好きなメニューです。ごぼうの食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を柔らかくし便通を良くする栄養成分です。よく噛んで食べることも大切ですからね。



| 【 ごぼうサラダ 】 |          |       |      |
|------------|----------|-------|------|
| 《 材料 4人分 》 |          |       |      |
| ごぼう        | 小1本      |       |      |
| 人参         | 小1本      | マヨネーズ | 大さじ2 |
| 胡瓜         | 1本       | 醤油    | 小さじ1 |
| ロースハム      | 厚めものなら5枚 | 砂糖    | 小さじ1 |
| すりごま       | 大さじ3     | 穀物酢   | 小さじ1 |

- 《 作り方 》
- ①ごぼう、人参、胡瓜は細切りにする。( **あまり細く切りそろえなくても大丈夫です** )
  - ②ごぼう、人参は茹でて冷ましておく。  
少し歯ごたえを残す程度に茹でたほうが美味しいです。
  - ③胡瓜は軽く塩もみする。
  - ④ハムもごぼうや人参に合わせて細切りにする。
  - ⑤マヨネーズ、醤油、砂糖、穀物酢で和える。
  - ⑥すりごまを最後に加える。

幼稚園ではよく南瓜を味噌汁の具材として使います。南瓜は栄養満点なんです！  
特に豊富に含まれている**カロテン**は肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。  
また、**ビタミンE**は血行を促進し、体を温めるので、冷え性の緩和にも効果があります。  
ご家庭でも天ぷら、サラダ、スープなどいろいろな料理に使って食べるといいですね！

