

苦手な野菜が好きになる?!

## 和え物の人気調味料レシピ



### 《甘かつお和え》

- ・かつお節 ひとつかみ
- ・ポン酢 小さじ2杯(12g)
- ・砂糖 小さじ1杯(3g)



#### 【point!】

かつお節は粉末のものを使うのがオススメ!  
耐熱皿にかつお節を広げてレンジで30~60秒ほど加熱し、水分が抜けてパリパリになったら手で細くなるまで揉むと簡単に粉末にすることができます♪

保育園では旬の野菜や、ワカメ、ちりめんじゃこなどと合わせています。かつおの風味がよく、サッパリとした味わいが人気です♪酸味が苦手な場合はポン酢を薄口醤油に変えても美味しいですよ



### 《ゴマフレンチサラダ》

- ・白ごま 小さじ2杯(6g)
- ・酢 大さじ2杯
- ・サラダ油 大さじ2杯
- ・塩 ひとつまみ



#### 【point!】

ゴマは粒のままでもOKですが、すりごまの方が香りが良く食材に絡みやすくなります。作り方は酢とサラダ油、塩をボールに入れて白くなるまでよくかき混ぜたら最後にゴマを入れて完成! 少ない調味料で簡単に作れるのでお子さんと一緒に作ってみて下さいね♪



ワカメのゴマフレンチサラダはさくら組の合宿でも出てきたメニューです! 普段野菜が苦手なお子さんにも、このサラダはとても人気です♪



### 《ゴマ油和え》

- ・ゴマ油 大さじ2分の1杯
- ・薄口 小さじ2分の1杯
- ・砂糖 小さじ2分の1杯
- ・酢 小さじ2分の1杯
- ・塩 ひとつまみ



#### 【point!】

保育園で一番人気の味付けが【ゴマ油和え】です! ゴマ油の香ばしい香りと甘酸っぱい味付けが色んな食材によく合います。保育園ではモヤシ・キュウリ・人参と和えたものがとても人気で、他にも長芋やワカメ、その他旬の野菜と合わせています。また白ネギを刻んで上記の調味料と混ぜて、焼いたお肉やお魚の上のせてもサッパリとしたソースになるのでオススメです♪

