

野菜がぱくぱくすすむ

春雨サラダ



材料（年長さん1人分）

緑豆はるさめ …… 4g	マヨネーズ …… 5g
きゅうり …… 8g	塩 …… 少々
にんじん …… 5g	
ハム …… 5g	

作り方

- 1 緑豆はるさめを沸騰した湯で混ぜながら茹でる。
- 2 ①を流水で洗いぬめりを取り、ザルにあげて水気を切る。
- 3 食べやすい長さに切る。
- 4 きゅうりとにんじんを千切りにする。
- 5 にんじんを茹でる。
- 6 ハムを短冊切りにする。
- 6 マヨネーズで和え、塩で味を整える。（給食では、きゅうりとハムにも火を通します。）

ポイント

こども達が大好きな“マヨネーズ味”。「よく食べるから」と何でもかんでもマヨネーズ味にするのは、考えものですが、苦手な野菜を食べるきっかけに上手く使ってみるのもひとつの手です。苦手な野菜を食べられた時にはたくさんほめてあげてください。心地良い感情が調味料となり、「次も食べてみようかな」と前向きな気持ちになります。それを繰り返すことで、苦手意識もなくなりやすくなります。