

食育



～朝顔～



ゆかりごはんと星型人参で朝顔の花、胡瓜で葉を作りました。
子どもたちは『お花かわいい!』と、喜びながら食べていました。



～人参のケーキ～

生地にすりおろした人参とヨーグルトを混ぜ込みしっとりと仕上げました。
ハートにくりぬいた人参をケーキの上にトッピングし見た目を華やかにしました。

～わかめの酢の物～



<材料>

子ども 4 人分

人参 100g

乾燥わかめ 5g

レタス 100g

三温糖 大さじ2

穀物酢 大さじ2

食塩 小さじ1

<作り方>

- ① わかめを水で戻し、細かく刻みます。
- ② 人参は皮をむき、いちょう切りにし、レタスは一口大に切ります。
- ③ わかめ、人参、レタスを茹で柔らかくなったらザルにあげ、水で冷やします。
- ④ ③を軽く絞り水気をとります。
- ⑤ 三温糖、穀物酢、食塩を④に和えたら完成です。