

選べておいしい

野菜ディップ

材料(4人分)

①味噌ディップ		②ツナディップ	
白味噌	25g	ツナ	40g
マヨネーズ	50g	マヨネーズ	50g
砂糖	少々		

③ツナチーズディップ		野菜	
クリームチーズ	50g	きゅうり	1本
ツナ	40g	人参	1/2本(10cmくらい)
ケチャップ	10g	大根	10cmくらい
		セロリ	1/2本

作り方

1. 味噌ディップは、調味料を混ぜる。
2. ツナチーズディップはクリームチーズを常温におき軟らかくしておく(または電子レンジで30秒加熱し、軟らかくする)。汁気をきったツナとクリームチーズ、ケチャップを混ぜる。
3. ツナディップは、汁気をきったツナと、マヨネーズを混ぜる。
4. 野菜は食べやすい長さ・太さに切る。

栄養士さんからの一言メモ

保育園では生野菜ではなく、人参などを軽くゆでて出していますが、野菜によっては生の方がお子さまにとって食べやすい場合があります。ディップの種類を増やすと、選ぶ楽しさもあって楽しく野菜を食べることができますよ。



つるんと爽やか

トマトゼリー

材料(3〜4個分)

トマト	250g(2〜3個くらい)
オレンジジュース	180〜200ml
砂糖	15g
ゼラチン	7g
水	20ml

作り方

1. ゼラチンは水にふやかしておく。
2. トマトは皮を湯むぎしミキサーにかけ、ザルでこす(何mlあるか量しておく)。
3. 2のトマトを小鍋に入れ火にかける。60℃くらいに温まったら砂糖と1のゼラチンを加え煮溶かす。ゼラチンが溶けたら400mlになるまでオレンジジュースを加え、よく混ぜる。
4. 3をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養士さんからの一言メモ

生のトマトをトマトジュースで代用すると、オレンジジュースとしっかり混ざったゼリーに。ゼラチンを寒天に変えると食感の変化が楽しめます(寒天の場合は2g)。パッドなどで冷やし固め、クッキー型で抜くとかわいいゼリーのできあがり♪

食欲もりもり!

ガーリックチャーハン

材料(4人分)

ごはん	640g(約2合)	ベーコン	50g
にんにく	1片	油	適量
にんじん	50g(中1/2本)	醤油	大さじ1/2(10g)
たまねぎ	50g(中1/4個)	塩	適量

作り方

1. にんにく・にんじん・たまねぎはみじん切りにし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. 油でにんにくを炒め、香りがでてきたらごはん以外の具材を炒める。火が通ったらごはんも加えて炒める。
3. 醤油と塩で味をととのえる。



栄養士さんからの一言メモ

野菜は細かく刻んだ方がお子さまは食べやすくなります。保育園では量が多いので、炒めた具材をご飯に混ぜていますが、ご家庭では一緒に炒めた方が手早くできます。また、カレー粉をプラスしたり、にんにくのスライスを炒めたものを最後にチャーハンにのせると、香りがよく食欲もアップ!

片桐佑佳子さん
(栄養士)

小学館アカデミー保育園の第1号園のスタート時から活躍する栄養士。ケーキ作りが得意。趣味は旅行。

私たちが考えました!

園尾明子さん
(栄養士)

開園5年を迎える小学館アカデミー南青山保育園の立ち上げから携わる。家庭料理が得意。趣味は舞台鑑賞(バレエ)。