コロコロサラダ

＜材料＞ごぼう１本分

ごぼう・・・１本

むき枝豆・・・１５０ｇ

にんじん・・・1/2本

ベーコン・・・５枚

コーン缶・・・1/2缶

マヨネーズ・・・大さじ3

しょうゆ・・・小さじ1

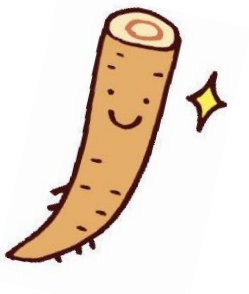
＜作り方＞

① ごぼう・にんじんを１ｃｍ角に切り加熱する

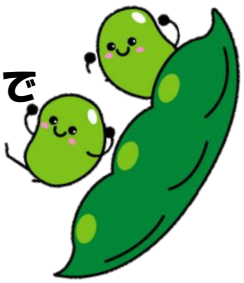
② ベーコンは１ｃｍ角に切り炒める

③ コーン缶は水を切り、枝豆は解凍しておく

④ ①～③と調味料を混ぜ合わせる



給食より

保育所で定番のカミカミメニューの１つです。噛む事で、口の周りの筋肉をよく使い、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

枝豆はサヤつきのものを購入し、こどもにサヤ取りをお願いする事でこどもにとっては立派なお手伝いの１つになります。