



# おうちで作ってみよう!



## スティックサラダ

<材料 4人分くらい>

にんじん	40g (1/5本)
きゅうり	80g (1本)
だいこん	140g
しょうゆ	8g (小さじ1)
酢	8g (小さじ1)
塩	1つまみ

野菜がたくさん食べられます。  
もぐもぐ上手にできるかな?

<作り方>

- ① 野菜は拍子木切り（食べやすいスティック状）に切ります。
- ② お好みのかたさに茹でて、水で冷ましておきます。
- ③ 調味料と和えます。

☆保育園で人気のサラダです！

やわらかくゆでて手づかみ食べの子に、さっとゆでて大人用にもなります。野菜は季節の物を使ってくださいね。いい音がするかな??よく噛んでたべましょう。オリーブオイルを加えるとおいしいです。

たのしい おうち時間になりますように

