

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



ごま酢あえ

材 料 (1人分)

●切干大根	3g
●きゅうり	10g
●にんじん	5g
●A. ごま	1.2g
●A. 砂糖	3g
●A. 酢	4g

作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水で戻し、よく水洗いしてゴミ等を取り除く。
- ② ①をさっと茹で、絞って水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りにしボウルに入れ、塩もみして5分おいたら水で軽く流し、絞って水気を切る。
- ④ 人参は千切りにして茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ⑤ Aの調味料すべてをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ②・③・④を⑤で和える。

管理栄養士から

お酢は、昔から「夏バテ」に効果的とされています。夏の暑さで食欲がない時でも、さっぱり食べられて、酸っぱいものを摂ることによって分泌される唾液と胃液が、食欲を促しさらには消化・吸収を助け胃腸を整える効果があるためです。またお酢の主成分の酢酸は、糖分と一緒に摂ることで疲労を回復させて夏バテで弱った内臓を回復する効果もあります。殺菌力も高いので、夏場の料理には大変向いています。

