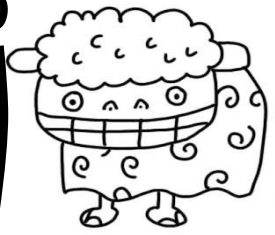


しよくいくだより

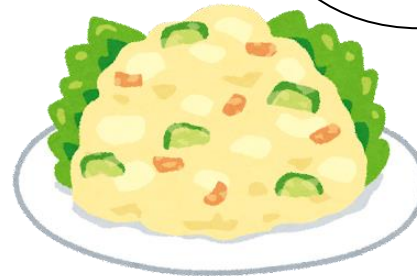
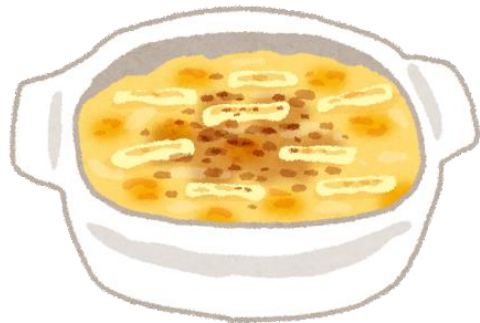


「早寝早起き朝ごはん」運動の一環として、夕食の残り物を朝食にリメイクできる簡単メニューを紹介しています。4回目の今回は『ポテトサラダ』です。子どもにも大人にも大人気のサラダで、炭水化物やたんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれていて、栄養価もばっちりのサラダです。



保育園のポテトサラダは味付けや、切り方、お芋の種類を変えてみたりして、子どもたちが飽きないように工夫しています。じゃがいもと野菜をサイコロ状に切って和える『マセドアンサラダ』や、ひじきを甘辛く炊いてじゃがいもとマヨネーズで和える『和風ポテトサラダ』、じゃがいもでなくさつまいもを使って胡麻ドレッシングで和える『さつまいもサラダ』を献立に取り入れています。葉物のサラダや和え物より味付けのレパートリーが豊富なので子どもたちにとっては食べやすいようで、苦手な副菜のなかでもポテトサラダはよく食べてくれています♪

小さめの耐熱容器にポテトサラダを入れて卵白をのせ軽く焼き、火が通ったら卵黄をのせて再び焼いて、お好みで黒コショウ、粉チーズをかけると、パンにもごはんにも合うポテサラコロッツの完成！



食パンにのせて、チーズをかけてポテサラトーストに♪ポテトサラダとミートソースを混ぜて食パンに塗って、トーストして食べるのもおいしいですよ！

