



# とっておきの子育ての話

## 作ってみよう・子どもの食卓(春)6

仙台市子供未来局  
保育部保育課  
愛子保育所  
落合保育所  
熊ヶ根保育所

### 副菜編

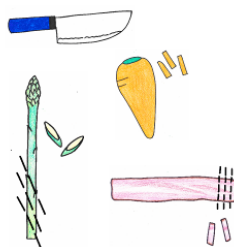
旬のアスパラガスを使って作る、簡単で彩りのよいサラダをご紹介します。

#### アスパラとベーコンの サラダ

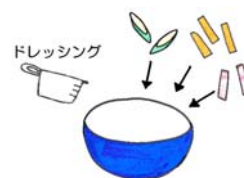


- 【ざいりょう】 4人分 (1人分: 109kcal)
- アスパラガス……………4本
  - にんじん……………中1/2本
  - ベーコン……………2枚
  - 酢……………小さじ2
  - 油……………小さじ2
  - 塩・こしょう……………少々
  - しょうゆ……………小さじ1

①



④



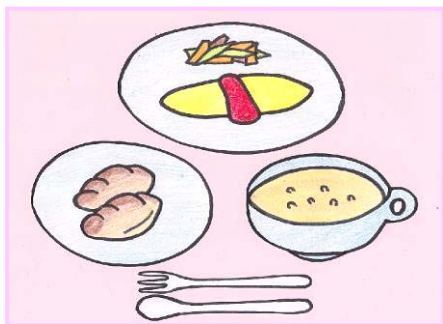
ドレッシングのさっぱりとした味とベーコンのうまみが子どもに人気の一品です。

<献立のヒント>

- 揚げ物やオムレツなどの付け合せにすると色取りもきれいです。

#### 【つくりかた】

- ① アスパラガスは斜め切り、にんじんは短冊切り、ベーコンは千切りにします。
- ② アスパラガスとにんじんはそれぞれ程よい固さにゆでます。
- ③ ベーコンは火が通るまでよく炒めます。
- ④ Aを合わせてドレッシングをつくります。その中に、②と③を混ぜ合わせて出来上がりです。



- ★ 混ぜ合わせてから少し時間を置くと味がなじんでよりおいしくなります。
- ★ ドレッシングの味を変えるといろいろ楽しめます。