



今回のテーマ：春のお野菜を食べよう

春になりますね。春は子どもたちにとって環境が大きく変わる季節です。入園・卒園や進級など、新しい環境にチャレンジしていく子ども達。家族が作る料理は、子どもの成長発達や豊かな心を育てます。春らしい色鮮やかな料理でお子さまを支えていきたいですね。暖かく気候も良くなるこの季節、日中はお外でランチやカフェを楽しんで、気分転換をしてみましょう。

今回のテーマは【春のお野菜】です。春のお野菜は水分を多く含んでいてみずみずしく、食感がよいのが特徴です。ぜひ、うす味で素材の味を楽しんでください♪

子どもと一緒にチャレンジ!～ピエトロ監修～ 春キャベツでまるっと手毬寿司



料理〈2人分〉

ピエトロドレッシング和風しょうゆ 大さじ2
春キャベツ・・・2枚 ごはん・・・200g
アスパラガス・・・2本
スモークサーモン・・・50g

作り方

- ①キャベツとアスパラガスはゆでる。キャベツは氷水で冷まし水気をきって5cmの角切りにする。アスパラガスは小さく切る。
- ②ボウルに温かいごはんを入れスモークサーモン、アスパラガス、ドレッシングをまぜる。
- ③ラップを広げてキャベツと②をのせ、包む。

ピエトロシェフの

おいしいポイント

ひとくちサイズでパーティ料理にもおすすめ!



※お口に合うサイズにカットして食べてください。

おうちでランチョンマットを活用していますか? こども達がみているだけで学べるものになっていますので、ご利用ください。

