



6月いちおしメニュー



オクラとツナの和え物



6月14日(水)お昼のメニューです。



レシピ紹介



旬の野菜「オクラ」



6月のいちおしメニュー

オクラとツナの和え物

レシピ

材料 (大人4人分)

オクラ	10本ほど	醤油	大さじ1
人参	1/4本	おかか	少々
ツナ缶	小1缶		

作り方

- ① オクラはゆでて、ざるにあげ、水気を切ったら、1cm幅に切る。
- ② 人参はいちょう切りにしてゆでたら、ざるにあげ、水気を切る。
- ③ ①と②、ツナ、おかか、醤油で和えて、できあがり。

おくらは初夏を感じる旬の食材です。スーパーにも国産のおくらが出始めています。保育園では和え物だけでなく汁物に入れることもあり、星形の断面は、子どもの興味を引く見た目も楽しい野菜です。

