

# きょうのおやさいな～に？

## ★のり酢和え★ のりとポン酢を和えるだけ！

【材料】 4人分

- ・ほうれんそう・・・100g
- ・もやし・・・120g
- ・にんじん・・・20g  
(1/4本)
- ・ツナ・・・20g
- ・焼きのり・・・2g
- ・ポン酢・・・少々

【つくり方】

- ①ほうれんそうは食べやすい大きさに切る。  
にんじんは千切りにする。
- ②野菜をゆでる。
- ③焼きのりをちぎる。
- ④ゆでた野菜とツナ、のりを混ぜ、ポン酢をかける。

【お手伝いポイント】

のりは、一緒にちぎって野菜に混ぜてみましょう！



ヨーロッパでは、昔からほうれん草を「胃腸のほうき」と呼んでたくさん食べられていました。消化吸収の良い、食物繊維（しょくもつせんい）が胃腸を整えて、便通をよくしてくれたのでしょう。

ほうれん草の根っこの部分は、甘いです。寒い時期に、根っこに「あまみ」の成分をたくわえる性質があるよ！

## ★たくあん和え★ 千切いたくあんだけで一品できあがり！

【材料】 4人分

- ・たくあん・・・40g
- ・にんじん・・・60g  
(1/2本)
- ・もやし・・・100g  
(1/2袋)
- ・小松菜・・・60g  
(1/3束)
- ・白いりごま・・・大さじ1

【つくり方】

- ①にんじんは千切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②野菜をゆでる。
- ③千切りにしたたくあんと、白いりごまを野菜に和える。

【お手伝いポイント】

白いりごまをふって、混ぜてみましょう。



【にんじんクイズ】

土の中で育つ「にんじん」は、夜になると土の中で何かをしています。さて、次のうち、どれでしょう？

- ①回っている
- ②眠っている
- ③伸びている



答えは①

ぼくは、土の中を時計回りしながら  
少しずつ成長しているんだ！  
まさか回ってるなんてビックリでしょ！