

りっちゃんの元気になるサラダ

(材 料) 4 人分

刻み昆布	……	少々
糸かつお	……	少々
キャベツ	……	60 g
きゅうり	……	60 g
にんじん	……	25 g
トマト	……	50 g
ハム	……	30 g
コーン	……	35 g
A	さとう	…… 小さじ1
	酢	…… 小さじ2
	紅花油	…… 小さじ2
	塩	…… 少々
	こしょう	…… 少々

《作り方》

- ① 刻み昆布は戻す。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切り、トマトは角切り、ハムは短冊切りにする。
- ③ 昆布は3cmに切り、少量の湯でさっとゆでる。
- ④ 糸かつお、ハムはからいりする。
- ⑤ きゅうりは塩をふる。
- ⑥ にんじん、コーンはそれぞれゆでて冷ます。
- ⑦ A でドレッシングを作り、材料をあえる。

小学1年生の国語「サラダげんき」に出てくるサラダを再現！
人気のメニューです。給食では、
野菜をゆでて使います。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター