



給食のメニュー Let's Cooking

げんき 元気サラダ



材料(4人分)

- ボンレスハム…2枚
- キャベツ…100g
- ホールコーン…40g
(冷凍または缶詰)
- にんじん…1/4本
- きゅうり…1本
- 糸切りこんぶ…少々
- 花かつお…4g
- A { ●サラダ油…小さじ4
- 酢…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

- ① 糸切りこんぶは水で戻しておく。Aを混ぜ合わせておく。
- ② ハムは短冊切り、キャベツは細切り、きゅうりは2ミリくらいの輪切り、にんじんは千切りにしておく。ホールコーンは缶詰の場合、汁気を切っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ハム、にんじん、キャベツ、きゅうり、糸切りこんぶの順に入れてさっとゆでる。水にさらして冷まし、水気を切る。
- ④ ③にコーンとAを入れて、よく和える。
- ⑤ 最後に花かつおをふり入れ、さっと和えたら、できあがり。

小学校1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」の中でりっちゃんがつくるサラダを参考にしています。糸切りこんぶは塩こんぶでも代用できます。その場合は④で入れて、塩の量は加減してください。

