学校給食
レシピ

元気サラダ

小学校１年生の国語科の教科書に出てくる
りっちゃんの元気サラダです

材料＜4人分＞

キャベツ…80g（1.5枚）
きゅうり…60g（１／２本）
にんじん…20g（１／５本）
冷凍コーン…40g
（またはコーン缶）
ハム…2枚
細切り昆布…ひとつまみ
（または塩昆布…ひとつまみ）
花かつお…ふたつまみ
（またはかつおパック…１パック）

★ドレッシング★
サラダ油…小さじ1
酢…小さじ2
さとう…小さじ1
しょうゆ…小さじ１／２
塩…ひとつまみ

【一口メモ】
昆布や花かつおのうまみで野菜が食べやすくなります。ドレッシングは、酢、しょうゆの代わりに、ポン酢しょうゆを使うと手軽に作れます。塩昆布を使う場合は、しょうゆと塩の量を調整してください。

作り方

①野菜を洗う。
キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムはそれぞれ千切りにする。（きゅうりは輪切りでもOK）

②材料をそれぞれゆでて、冷ます。
（給食では加熱しますが、ご家庭では生野菜でもよいです。）

③ドレッシングの調味料を合わせる。

②と③をあえ、最後に花かつおと細切り昆布をあえてできあがり。

【給食献立】
麦ごはん　てりやきハンバーグ　元気サラダ
かぼちゃのみそ汁

近江八幡市学校給食センター