



## 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  
い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

写真は給食実施後掲載予定です

### 【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、ハムはそれぞれ干切りにする。(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