

元気サラダ

<材料 4 人分>

・ハム	・・・20g
・コーン	・・・40g
・細切り昆布（乾）	・・・3g
・キャベツ	・・・80g
・きゅうり	・・・80g
・にんじん	・・・20g
・ミニトマト	・・・4個
・かつお節	・・・3g

A	・食塩	・・・少々
	・薄口しょうゆ	・・・小さじ1
	・砂糖	・・・小さじ2
	・酢	・・・小さじ2
	・油	・・・小さじ2

<作り方>

- ① 細切り昆布は水で戻しておく。ミニトマトは洗っておく。
- ② ハム・キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、キャベツ・にんじん・きゅうり・昆布をゆで、流水で冷やし、しっかり水気をきる。
- ④ 調味料 A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ボールにミニトマト以外のすべての材料を混ぜ合わせる。最後にミニトマトを飾って出来上がり。



<ポイント>

- ★元気サラダは、小学校 1 年生が国語で学習する「サラダでげんき」という物語に登場するサラダを再現した、給食の人気メニューです。
- ★きゅうりは食感を損なわないように短い時間でゆでます。家庭では、ゆでないで塩もみしたものでも代用できます。
- ★ミニトマトの代わりにトマトを切り込んでもおいしいです。
- ★刻み昆布の代わりに、塩昆布でも代用できます。（ドレッシングの塩としょうゆは調節してください。）