

→ 元気サラダ



材料(4人分)

キャベツ	100g
きゅうり	40g 中1/2強
にんじん	10g
ミニトマト	4個
サラダ昆布	1.2g
ホールコーン	40g
ハム(ポーク 短冊)	20g
花かつお	0.4g

ドレッシング

塩	0.4g
こしょう	少々
さとう	4g
サラダ油	2g
りんご酢	6g
しょうゆ	4g

→ 作り方

1. キャベツは5mm幅の千切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細切りにしておく。ミニトマトは洗っておく。サラダ昆布は水で戻しておく。
2. ホールコーンは汁をきっておく。
3. ハムは、フライパンで炒めて冷ましておく。
4. 鍋で、にんじん・キャベツ・きゅうりをゆでて、サラダ昆布は最後に入れ、さっと茹でて、ザルにあげて冷ましておく。
5. 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
6. [2]と[3]と[4]を合わせ、[5]をかけて混ぜ合わせ、器に盛り、花かつおとミニトマトを飾る。

* コツ・ポイント *

※給食では、きゅうりもボイルします。献立で「サラダ」として提供している野菜は、全て一度ボイルをしてから、冷却し提供しています。

※サラダ昆布は、糸切昆布などの細切りのものや塩昆布でもよいでしょう。

※元気サラダとは小学校1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に登場するサラダです。病気のお母さんのために、娘のりっちゃんを作り、それを食べたお母さんがたちまち元気になるというお話です。