



いっちゃんサラダ



小学1年生の国語の教科書にのっている「サラダで元気」というお話に登場する料理です。りっちゃんが作ったサラダを食べてお母さんの病気が治るというお話です。

7種類の材料と調味料が調和して、野菜が苦手なお子さんでも食べやすい味付けです。ご家庭でも、「サラダで元気」についてお話ししながら食べてくださいね！



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 68kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.5g 食塩相当量 0.6g

【材料 4人分】

キャベツ	160g
にんじん	50g
	(1/3本)
きゅうり	50g
	(1/2本)
切り昆布	1.5g
ハム	40g
ホールコーン缶	30g
糸がっお	5g
サラダ油	小さじ2
穀物酢	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3

A

(作り方)

- ① キャベツは一口大に切る。きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。ハムは、長さ5cmくらいの太めの千切りにする。
- ② 野菜と切り昆布を茹で、水気をしっかりととり冷やしておく。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ ボウルに茹でた野菜と昆布、ハム、ホールコーン、糸がっおを入れ、③の調味料を回し入れ、よく混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・鮭の西京焼き
- ・りっちゃんサラダ・根菜たっぷり汁



阿見町立学校給食センター