

げんきサラダ



☆☆☆ 材料 (4人分) ☆☆☆

- ハム・・・・・・・・・・25g
- にんじん・・・・・・・・1/5本
- きゅうり・・・・・・・・1/4本
- キャベツ・・・・・・・・2枚
- ホールコーン缶・・・・30g
- 塩昆布・・・・・・・・5g
- かつお節・・・・・・・・2g
- A { 酢・・・・・・・・大さじ1/2
- 油・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

☆☆☆ 作り方 ☆☆☆

- ① ハムは短冊切り、にんじんとキャベツはせん切り、きゅうりはうす切りにする。(給食では野菜を茹でて作ります。)
- ② A をボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ ①にホールコーン、塩昆布、かつお節を入れ、②をかけてよく混ぜればできあがり☆

国語の教科書にのっている『サラダでげんき』にでてくるみんなに人気のサラダだよ

国語の教科書のおはなしではトマトも入っているよ

