

りっちゃんのサラダ

野菜

人気

学習



ここがポイント！



小学校1年生国語「サラダでげんき」のサラダを再現！
好きな給食のおかずにあげられるほど
人気のサラダです。
給食では、衛生管理のためにミニトマト以外の
野菜はゆでています。



1人分の栄養価

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	23mg
食物繊維	1.7g
塩分	0.4g

材料 (4人分)



ハム	30g(2枚)	かつお節	3g
ミニトマト	8個	★酢	大さじ1
にんじん	40g(1/5本)	★砂糖	小さじ2
キャベツ	120g(1/8玉)	★サラダ油	小さじ2/3
きゅうり	30g(1/3本)		
とうもろこし(缶詰)	35g		
塩昆布	7g		

作り方

- ① ハムはたんざく切り、にんじんはせん切り、キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにする。ミニトマトはへたをとる。
- ② ハムはさっとゆでて、冷ます。にんじん、キャベツ、きゅうりはさっとゆでて、冷水中で冷まし、軽くしぼる。
- ③ ★を煮立たせて、冷ます。
- ④ ②、③、とうもろこし、塩昆布、かつお節を和える。
- ⑤ ミニトマトをそえたら、出来上がり。

