# 料理名：元気サラダ



【材料（４人分）】

| | |
|---|---|
| ・ロースハム | ４枚 |
| ・きゅうり | １/２本 |
| ・キャベツ | １/８玉 |
| ・にんじん | １/４本 |
| ・ホールコーン | 大さじ２ |
| ・塩昆布 | ３ｇ |
| ・かつおぶし | 小分けパック１袋 |
| ★砂糖 | 小さじ１/２ |
| ★酢 | 大さじ２ |
| ★塩 | ひとつまみ |
| ★サラダ油 | 大さじ１ |

【作り方】

① きゅうりは輪切り、キャベツは５㎜幅の短冊切り、にんじんは千切り、ロースハムは１㎝幅の短冊切りにする。
② ホールコーンは水気をきっておく。
③ ★をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
④ 鍋に湯を沸かし、にんじんをゆでる。にんじんに火が通ったら、キャベツ入れてさっとゆでる。（給食では、きゅうりとロースハムもゆでています。）
⑤ ④をザルにあけて冷ましておく。
⑥ ⑤をボウルに移し、きゅうり、ロースハム、ホールコーン、塩昆布、かつおぶしを加えて混ぜる。
⑦ ③を加えて、よく混ぜ合わせる。

【ポイント】

○ 「サラダで元気」という絵本に登場するサラダです。病気のお母さんのために、主人公のりっちゃんがサラダを作るお話です。次々現れる動物のアドバイスにより、具だくさんで栄養たっぷりのサラダが完成します。トマトを添えると、より絵本に近いサラダになります。
○ 手作りドレッシングの酸味が苦手な場合は、お好みのドレッシングをかけて食べてください。

