

元気サラダ

このサラダは以前小学校 1 年生国語で勉強していた「サラダでげんき」に登場する「元気サラダ」です。

材 料 4 人分

・キャベツ	1/6 玉 (1cm 幅細切り)
・きゅうり	小 1 本 (2mm 輪切り)
・にんじん	1/3 本 (千切り)
・コーン缶	大さじ 4
・ハム	2 枚 (5mm 幅細切り)
・乾燥細切り昆布	少々
・ミニトマト	8 個

A	・サラダ油	大さじ 1
	・酢	小さじ 2
	・しょうゆ	小さじ 1/2
	・砂糖	小さじ 1 弱
	・塩こしょう	少々
	・かつおパック	小 1 袋



作り方

1. キャベツ、にんじん、昆布は、さっとゆでて冷ます。
2. きゅうりは塩（分量外）をふり、水気をしぼる。
3. A を混ぜてドレッシングを作る。
4. 1、2、コーン、ハムを合わせて、3 で和える。
5. かつおぶしをふり、ミニトマトを飾る。



☆ ドレッシングは、サラダ油以外の調味料を先に合わせ、泡だて器で混ぜながらサラダ油を少しずつ入れると、上手に作れます。

☆ 給食では、オリーブ油やりんご酢も合わせて使い、複雑な味に仕上げています。