



これを食べれば、りっちゃんのお母さんのように元気いっぱい!

りっちゃんサラダ 《4人分》



<材料>

きゅうり	中 1 本			
キャベツ	大 3 枚			
トマト	中 1 個			
ロースハム	2 枚	A	サラダ油	小さじ 2
にんじん	中 2 cm		砂糖	小さじ 1
ホールコーン	大さじ 2		しょうゆ	小さじ 2
かつお節	小袋 3 袋 (10 g)		酢	小さじ 2
塩昆布	5 g		白いりごま	小さじ 2

<作り方>

- ① きゅうりは薄い輪切り，キャベツは太めの千切り，トマトは食べやすい大きさに切り，器に盛る。
- ② 細切りにしたハム，細切りにして下茹でしたにんじん，ホールコーン，かつお節，塩昆布を①にのせる。
- ③ ②に混ぜ合わせた A を上からかけて出来上がり。

★★★ポイント★★★

★1年生の国語の教科書に出てくる「サラダでげんき」に登場するサラダです。

★「かつお節を入れるとおいしくなると言ってくれた動物は誰かな?」, 「北極海の白熊は、サラダに何を入れると風邪を引かないと言ったかな?」等お子さんと話しながらぜひ作ってみてください。

