

りっちゃんサラダ

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

毎年、学校で1年生が「サラダで元気」を学習する頃に合わせて実施します

材 料 (約4人分)

キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
にんじん	20g
とうもろこし	25g
ハム	25g
塩昆布	5g
かつお節	2g
野菜ドレッシング	適量

Cooking Instructions

- ① 材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ボウルに全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせたらできあがり！
※給食では、生野菜を提供していないので、野菜は全て茹でて作りますが、ご家庭ではぜひ生野菜のシャキシャキとした食感も楽しんでみてください！

★ お話では、サラダにトマトも入ります。
トマトを加えて彩りよく作ってくださいね。