

つくってみよう！

ひまわりキッチンレシピ



「りっちゃんサラダ」

～小学１年生の国語で学習する「サラダでげんき」

という教科書に登場する料理です！～



材料(5人分)：

○きゅうり	50g
○きゃべつ	75g
○トマト	50g
○かつおぶし	1.5g
○ハム	30g
○コーン	35g
○にんじん	25g
○サラダこんぶ	1g(乾燥)

ドレッシング

○さとう	小さじ1
○サラダ油	小さじ1/2
○しお	少々
○酢	小さじ1/3
○しょうゆ	小さじ1
○こしょう	少々

作り方：

1. きゅうりは輪切り、にんじん、ハムはせん切り、きゃべつはざく切り、トマトは1.5cm角に切る。
2. サラダこんぶは水で戻す。
3. きゅうり、きゃべつ、にんじんをサッとボイルし、冷水にとり、水気を切る。
4. ドレッシングの材料を合わせておく。
5. 全部の材料をドレッシングであえる。



りっちゃんが、病気のおかあさんのために一生懸命作った



サラダです。ねこ・犬・すすめ・あり・馬・白くま・アフリカゾウの



アドバイスで、おいしいサラダが出来上がりました！

