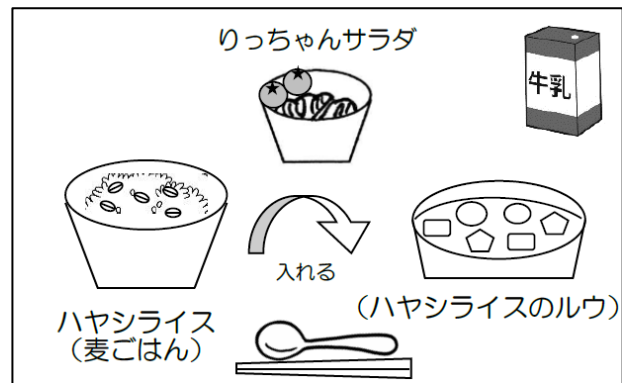


10月の給食献立より



- ハヤシライス(麦ごはん)
- 牛乳
- りっちゃんサラダ



りっちゃんサラダ(4人分)

材 料	分 量	
ハム	2 枚	
キャベツ	150g	
きゅうり	1/2 本	
にんじん	1/3 本	
(缶) とうもろこし	20g	
(乾) 刻み昆布	2g	
ミニトマト	10 個	
花かつお	4g	
ドレッシング	穀物酢	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1.5
	こしょう	少々

小学校1年生の国語

「サラダでげんき」 の物語に登場するサラダ!



物語のあらすじ

りっちゃんは、病気のお母さんのためにおいしいサラダを作ることになります。動物たちが次々と現れ、おいしくなるアドバイスをしてくれます。りっちゃんが作ったサラダを食べたお母さんはたちまち元気になりました。

(作り方)

- ① キャベツは短冊切りに、きゅうりは輪切り、にんじんは皮をむき、短冊切りにする。ハムは短冊切りにする。とうもろこしは水気を切り、ミニトマトはヘタをとってきれいに洗っておく。
- ② にんじん・キャベツ・きゅうり・刻み昆布は、さっとゆでた後、水にとって冷まし、しっかり水気をきる。
- ③ ②の野菜と、ハム・とうもろこしを、花かつお、ドレッシングであえて盛りつけ、ミニトマトをそえます。