

# おうち時間で作ってみよう！

1食分の料理の組み合わせは、ふだんの給食の献立を参考にしてみてくださいね！



## りっちゃんの元気サラダ

材料（4人分）

キャベツ	80g
にんじん	30g
きゅうり	1本
ロースハム	2～3枚
トマト	1こ

（ミニトマトでもOK）

とうもろこし（ホール缶）30g  
かつおぶし 3g（小袋1袋）

塩こんぶ 4g

A	サラダ油	大さじ1
	（オリーブ油でもOK）	
	塩	小さじ1/2
	酢	大さじ1強
	さとう	小さじ1強
	こしょう	少々

## 給食の人気メニュー！

作り方

- ① キャベツ・にんじんは、千切りにする。  
（さっとゆでてもOK）
- ② きゅうりは、かるく塩をまぶして、輪切りにする。
- ③ ロースハムは、半分にして短冊切りにする。
- ④ トマトは、ヘタを切り、さいの目切りにする。  
（ミニトマトなら、1/4に切って使う）
- ⑤ A をボウルの中で混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④と、とうもろこし（ホール缶）・かつおぶし・塩こんぶを混ぜ、⑤のドレッシングで和えたらできあがり♪

