

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

2-2 古庄さん
考案レシピ

絵本そのまま！「サラダでげんき」のりっちゃんサラダ

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

とうもろこし



・エネルギーチャージ！

とうもろこしは、「炭水化物」を多く含む野菜です。脳や体を動かすための大切なエネルギーを補給できます。

材料（2人分）

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 1/5本
- ・とうもろこし 大さじ1と1/2
- ・ハム 3枚
- ・トマト 1/2個
- ・塩昆布 小さじ1
- ・かつお節 2g
- *サラダ油 小さじ2
- *酢 小さじ1
- *砂糖 小さじ1/3
- *塩 ひとつまみ

作り方

- ① キャベツとハムは5mmの短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは薄い輪切り、トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋でお湯を沸かし、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ハムを1分程茹でる。
- ③ ざるに上げて冷水で冷まして、水分をしっかり絞る。
- ④ ③とトマト、塩昆布、かつお節を混ぜる。
- ⑤ *の合わせ調味料と和えたら完成。