



【できあがり 40g】

エネルギー 41kcal 塩分 0.4g

たんぱく質 2.5 g 脂質 0.5g

材料(4人分)

(1人分g)

ハム	20g	(5)
キャベツ	90g	(22)
にんじん	1/5本	(8)
きゅうり	1/4本	(5)
コーン	40g	(10)
塩こんぶ	6g	(1.5)
◆酢	大さじ1/2	(1.8)
◆砂糖	小さじ1強	(1)
◆塩	少々	(0.1)
サラダ油	小さじ1/2	(0.5)
削り節	3g	(0.7)
ミニトマト	4個	(10)

ワンポイント

りっちゃんの元気サラダは、小学校1年生の国語の教科書に出てくるお話「サラダでげんき」で、りっちゃんが病気のお母さんのために作ったサラダです。元気になる素がいろいろ入っています。



作り方



- ① 材料を切る。
・ハム…短冊切り
・キャベツ、にんじん、きゅうり…千切り
- ② ◆を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖・塩を煮溶かし、冷ます。冷めたらサラダ油を加えて混ぜる。
- ③ 沸騰した湯で、キャベツ・にんじん・きゅうり・コーンをゆで、冷水で冷まし、水気をしっかり絞る。
時間があれば、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ ハム・③・塩こんぶを②の調味料であえて味をなじませ、削り節を加えてあえる。ミニトマトを添える。