

国語の教科書
「サラダでげんき」で
実際に登場するよ!

りっちゃんの 元気サラダ



石見中学校
栄養教諭

田中美羽先生に
教えていただきました



キャベツ2枚
2cmの角切り



にんじん1/4本
イチョウ切り



きゅうり1本
小口切り



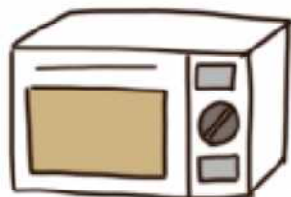
トマト1個
2cmの角切り



ハム3枚
2cmの角切り



耐熱皿に人参を下にして入れて
ラップをする



電子レンジ
500Wで4分間加熱して
冷ましておく

油	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酢	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1



塩ふき昆布
5g

かつお節
5g

コーン
50g

ボウルに調味料を入れてよく混ぜた後
全ての材料を入れてよく和えたら完成☆

※作りたてよりも、冷蔵庫で少し休ませて
味が馴染んだ方がおいしく食べられます