



我一小給食レシピ



献立名

えのきとハムのサラダ

献立使用日 : 6 月 16 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
えのきたけ	80g	小4/5袋程度
きゅうり	80g	小1本
キャベツ	200g	4枚程度
ハム	80g	6枚程度
しょうゆ	12g	小さじ2
酢	10g	小さじ2
サラダ油	8g	小さじ2
塩	1.2g	小さじ1/4

食品名	分量	目安量・備考

〈作り方〉

- ① えのきたけは石突きをとり、半分に切ってほぐしておきます。キャベツ、きゅうり、ハムはそれぞれ千切りにします。
- ② えのきたけ、きゅうり、キャベツは、それぞれ沸騰したお湯に入れ、サッとゆでて冷水で冷まし、水気を切っておきます。
- ③ 調味料を全て混ぜ合わせてドレッシングをつくります。
- ④ 野菜とハムをドレッシングで和えます。

ハムのうま味としっかりした味つけで、きのこの臭みはほとんど感じられません。きのこが苦手なお子さんでも比較的食べやすいこんだてと思います。

