

サラダでげんき

『サラダでげんき』から『りっちゃんのサラダ』



主人公のりっちゃんは、病気のお母さんが元気になってもらいたいと、サラダを作ることにしました。

サラダには、きゅうりやキャベツなど、動物たちが次々と出てきて、教えてくれた元気のもとがたくさん入っています。



令和2年7月27日(月)

もちろん、りっちゃんのおかあさんは、サラダを食べてたちまち元気になりました。

何が入っていたかは、本を読んでたしかめてください。

心があたたまるお話ですね。

みなさんも、大切な家族のために何かを作る機会をつくって見てはどうですか？

材料	4人分量 (g)	作り方
きゃべつ	80	【りっちゃんのサラダ】 ① キャベツは、短冊切りにする。 ② きゅうりは、小口きりにする。 ③ にんじんは、せん切りにする。 ④ ホールコーンは、汁を切る。 ⑤ ハムは、せん切りにする。 ⑥ ①から⑤の材料をそれぞれ別に茹でて、水気を切る。 ⑦ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。 ⑧ ①～⑤の材料を合わせて、⑦のドレッシングで和える。 ⑨ 仕上げにミニトマトを添えて、かつお節をふり入れる。
きゅうり	40	
にんじん	30	
ホールコーン缶	40	
ハム	40	
ミニトマト	8個	
塩こんぶ	2	
かつお節	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	
酢	6	
サラダ油	12	
砂糖	少々	

