

【大豆とナッツのサラダ】

材料(小学生4人分)

- ・キャベツ(短冊切り) ……250g(1/4玉)
- ・にんじん(千切り) ……50g(中1/3本)
- ・きゅうり(輪切り) ……100g(1本)
- ・蒸し大豆 ……50g
- ・アーモンド(素焼き) ……20g
- ・かつお節 ……小パック1袋
- ・マヨネーズ ……大さじ2
- ・酢 ……大さじ1・1/2
- ・白みそ ……小さじ1
- ・塩 ……少々



カミカミポイント

サラダや和え物に豆類やナッツ類を加えることでかみごたえがアップします。

【豆類】

袋から出してそのまま使用できる市販の蒸し大豆がおすすめです。

【ナッツ類】

めん棒などで砕いて入れます。このひと手間を加えることでかみごたえがアップします。

A

作り方

- ①野菜を切る。キャベツ・にんじんは、それぞれさつとゆで、冷ましておく。
- ②アーモンドをめん棒などで砕く。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④野菜と蒸し大豆をくだいたアーモンドと③の調味料、かつお節で和える。