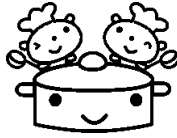


給食メニュー紹介



給食だより

7月の献立から、10日（金）に登場する「りっちゃんの元気サラダ」を紹介し
ます。小学校1年生の国語で学習する「サラダで元気」に登場するサラダです。
給食でも大人気のメニューの1つです。ぜひ、作ってみてください。

【りっちゃんの元気サラダ】

トマトを入れても
おいしいですよ♪



材料（小学生4人分）

- | | | | |
|--------|---------|--------|-------------|
| • キャベツ | ・・・100g | • かつお節 | ・・・1g |
| • きゅうり | ・・・60g | • 砂糖 | ・・・小さじ1と1/2 |
| • ハム | ・・・30g | • 酢 | ・・・大さじ1 |
| • コーン | ・・・30g | • コシヨー | ・・・少々 |
| • にんじん | ・・・30g | • 塩 | ・・・少々 |
| • 刻み昆布 | ・・・1g | • サラダ油 | ・・・小さじ1 |
- （塩昆布でもオッケー）



☆作り方☆

- ①キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにし、ハムは短冊に切る。
野菜はさっと茹でて冷ましておく。
- ②刻み昆布は戻す。（塩昆布はそのまま使う）
- ③調味料（★）でドレッシングを作る。
- ④①と②の食材とかつお節を混ぜ合わせ、最後にドレッシングで和える。