

食べて学ぼう

元気サラダ

和え物

学びのポイント💡

りっちゃんのサラダ

(小学校1年生国語科 「サラダでげんき」)



「元気サラダ」は、^{かどのえいこ}角野栄子さん作の「サラダでげんき」というお話で登場するサラダを再現した料理です。主人公のりっちゃんは、病気になったお母さんのために、元気になるサラダを作ろうとします。その時、いろいろな動物が、食べると元気になる食材を教えてください。みんなで作ったサラダを食べたお母さんは、たちまち元気になりました。

給食のレシピでも、お話の中に登場した食材を使って、サラダを再現しています。

【材料／4人分 (おとな)】

ハム……………3枚 (30g)
にんじん……………1/4本 (20g)
キャベツ……………1枚 (70g)
きゅうり……………1/4本 (20g)
ホールコーン (缶詰) ……40g
塩昆布 (細切) ……5g
かつおぶし……………2g
★酢……………小さじ2
★上白糖……………小さじ2
★菜種油……………小さじ1

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ハムは1cm幅の短冊切りにする。
 - ・にんじんはせん切りにする。
 - ・キャベツは3mm幅の短冊切りにする。
 - ・きゅうりは3mm幅の輪切りにする。
 - ・ホールコーンの汁を切る。
 - ・★を合わせてよく混ぜておく。
- ② 鍋でお湯を沸かし、野菜を火の通りにくいものから順に入れる。
- ③ ②にハムを加え、沸騰したら、ざるにあげて冷ます。
- ④ 水気を切って、塩昆布とかつおぶしを入れて混ぜる。
- ⑤ ★の調味料を入れてよく混ぜる。

※給食では全ての食材に火を通してありますが、ご家庭で作る際は、ハムや野菜を加熱しなくても大丈夫です。
※家庭で作る時は、トマトも入れるとお話と同じサラダになります。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 44kcal：たんぱく質 2.9g】