

給食メニュー作りに、チャレンジ!

小松菜サラダ

カルシウムたっぷりの小松菜と、鉄の多いひじきを組み合わせた、成長期の子もたちに嬉しいサラダです。

<材料>4人分

小松菜・・・100g (3株)	A {	しょうゆ・・・大さじ1
ひじき・・・小さじ1/2		砂糖・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2		酢・・・大さじ2/3
砂糖・・・・・・・・少々		洋がらし・・・・・・・・少々
春雨・・・・・・・・20g		ごま油・・・・・・・・少々
ハム・・・30g (3枚)		

はてなポイントをさがしながら、おてつだいしてみましよう!

<作り方>

- ①ひじきは水につけてもどし、しょうゆと砂糖で煮て、下味をつける。
- ②小松菜・春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ③ハムは、せん切りにする。
- ④Aの調味料でドレッシングを作り、①・②・③を和えてできあがり。

「みずでもどす」ってなんだろう?

大さじ、小さじをはかってみよう

どれくらいが食べやすいかな?

せんぎりって、どんなきりかた?

しょうずにまぜてみよう!

きれいに盛りつけしよう!



牛乳
カレーライス
小松菜サラダ
みかん

