

【りっちゃんサラダ】

●材料（4人分）

キャベツ	・・・	200g
にんじん	・・・	1/4本
きゅうり	・・・	1本
ハム	・・・	4枚
コーン	・・・	20g
かつお節	・・・	小1/2パック
塩こんぶ	・・・	大さじ1
A {	しょうゆ	・・・大さじ1
	砂糖	・・・小さじ1
	ごま油	・・・小さじ1
	酢	・・・大さじ1/2



●作り方

- ①キャベツ，にんじん，きゅうり，ハムは千切りにする。コーンは汁気を切る。
- ②耐熱のボウルに①を入れ，600wの電子レンジで5分加熱し，冷まして水気を切る。
- ③ボウルに②とかつお節，塩こんぶを混ぜ合わせる。
- ④Aを合わせて②と合える。

【料理について】

・小学校1年生の国語で学んだ「サラダでげんき」に出てきた、食べるとたちまち元気になる「りっちゃんサラダ」です。

