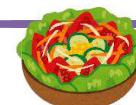


ヘルスメイト賞

1人分の野菜量 202g



夏を乗り切る！ Summerサラダ

加賀野小学校 6年生 高橋 初実



材 料(4人分)

- ・キャベツ 1/4 個
- ・きゅうり 1 本
- ・トマト 中玉 1 個
- ・ズッキーニ 1 本
- ・干しぶどう 大さじ 2
- ・ツナ缶 1 缶
- ・コーン缶 1 缶

- A
- ・ごま油 大さじ 1
 - ・塩 小さじ 1/2
 - ・酢 大さじ 1
 - ・砂糖 小さじ 1
 - ・かつお節 2g
 - ・ごま 大さじ 1
 - ・にんにくチューブ 小さじ 1/2

レシピにこめた思い

おばあちゃん家の夏野菜を活かしてサラダを作りました。夏に負けないくらいみんなががんばれるように野菜をたくさんつかいました。

作り方

- ① キャベツを千切り、ズッキーニを輪切りにする。
- ② ①を電子レンジで3分加熱する。
- ③ トマトを角切り、きゅうりを輪切りにする。
- ④ ②の野菜を冷ましてから③の野菜と干しぶどうを混ぜる。
- ⑤ ④に水を切ったツナ缶とコーン缶とAを混ぜる。



♪栄養士からのコメント♪

おばあちゃんの作った野菜をたくさん使い、カリウムもたくさんとれて、夏でもさっぱりと食べられるレシピですね。