

最優秀賞

1人分の野菜量 100g



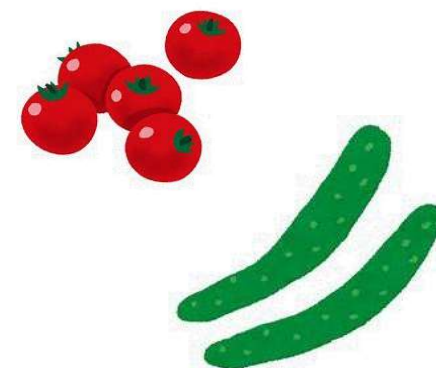
無限サラダ

津山小学校 5年生 佐藤 敏道



材 料(4人分)

- ・きゅうり 2本
- ・ミニトマト 1パック
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩こんぶ 10g
- ・ごま油 大さじ1



レシピにこめた思い

弟が育てたミニトマトを使って料理をしたいと考えたから。

作り方

- ① きゅうりを食べやすい大きさにカット。
- ② ミニトマトを半分にカット。
- ③ きゅうりとミニトマトをボウルに入れ、ツナ缶と塩こんぶを入れる。
- ④ ごま油を入れる。
- ⑤ しっかりと混ぜる。

♪栄養士からのコメント♪

“無限サラダ” その名のとおり、きゅうりもミニトマトもたくさん食べられるレシピですね。