



げんきサラダ

15分

絵本の世界が給食になりました!!



☆ この日の献立 ☆

- ・ラーメン
- ・げんきサラダ
- ・ぶどう豆
- ・梨
- ・アシドミルク

絵本“サラダでげんき”からのお料理です。
読み聞かせをしたあとは料理のイメージがふくらみますね。
赤・緑・黄・白のなかまが全部そろう一品です。

材料・・・

作りやすい分量

キャベツ	100g
きゅうり	25g
人参	25g
コーン缶	25g
トマト	30g
ハム	25g
塩昆布	少々
かつお節	少々
*オリーブ油	大さじ1
*酢	小さじ2
*砂糖	小さじ2
*食塩	少々

作り方

- ① キャベツ、きゅうり、人参、ハムは千切りにする。人参は茹でておきます。
- ② トマトは角切りにする。
- ③ ボールに①と②、コーン、塩昆布、かつお節を入れて合わせる。
- ④ *でドレッシングを作り、③を皿に盛りつけたらドレッシングをかけていただきます。
*味は好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community