



「白菜とりんごのサラダの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

・白菜	大1枚弱	A {	・油	大さじ1/2
・りんご	1/6個		・酢	小さじ1
・きゅうり	2/3本		・砂糖	ひとつまみ
・人参	小1/8本		・塩・こしょう	少々
・ロースハム	2～3枚			

《作り方》

- ① きゅうり、人参は3cm位のせん切りにして、さっと茹でます。
- ② 白菜は、芯のかたい部分は小さめのそぎ切りにし、葉のやわらかい部分は1～1.5cm幅位に切り、茹でて水気をしぼります。
- ③ りんごは芯を除き、せん切りまたはいちょう切りにして塩水にさらします。
- ④ ロースハムは、3cm位のせん切りにして、茹でこぼします。
- ⑤ Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ⑥ ①～④を⑤で和えます。

★ 市立保育園では野菜も全て加熱調理していますが、ご家庭ではきゅうりは茹でなくてもよいです。また、練り製品等を茹でこぼすのは、添加物除去のためです。



盛り付け例

ドレッシングの代わりにマヨネーズ（大さじ2）、塩こしょう少々を使用すると違う味が楽しめます。

彩りのよいブロッコリーやコーン缶を使用してもおいしくできます。

