

ハッピー しあわせ きゅうしょく
 ☆ Happy(幸せ)給食 ☆

【いっちゃんのサラダ】



ざいりょう にんぶん
【材料 (4人分)】

キャベツ (せんぎ 千切り)	120 g
にんじん (せんぎ 千切り)	20 g
きゅうり (わぎ 輪切り)	20 g
チキンハム	20 g
コーン	20 g
きざ こんぶ 刻み昆布	てきりょう 適量
かつお節 ぶし	てきりょう 適量
ミニトマト	4個

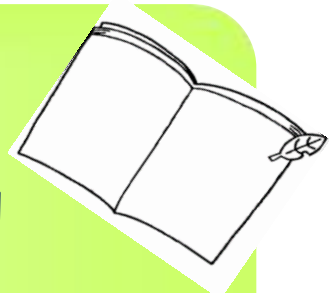
ドレッシングも
 てつく
 手作りです☆

ちょうみりょう
調味料

す 酢	おお 大さじ1
さとう	こ 小さじ2
あぶら 油	こ 小さじ2
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々



ねんせい こくご どうじょう
 1年生の国語「サラダでげんき」に登場する「いっちゃんのサラダ」



ねんせい こくご きょうかしょ はなし なか びょうき かあ
 1年生の国語の教科書に「サラダでげんき」というお話があります。その中で、病気になったお母さんの
 ためにりっちゃんが かんが えいようまんてん いろど にんき
 考えた栄養満点のおいしいサラダです。彩りもきれいで人気のメニューです。