

いっちゃんのサラダ

材料（4人分）

- | | | | |
|---------|------|---------|---------|
| ● キャベツ | 120g | ● 酢 | 大さじ 1 |
| ● きゅうり | 20g | ● さとう | 小さじ 1 |
| ● にんじん | 20g | ● 油 | 大さじ 1/2 |
| ● ハム | 30g | ● 塩 | 少々 |
| ● コーン缶 | 20g | ● こしょう | 少々 |
| ● 刻み昆布 | 適量 | | |
| ● かつおぶし | 適量 | ● ミニトマト | 4 個 |

作り方

- ① キャベツ, きゅうり, にんじん, ハムを食べやすい大きさに切る。
- ② ①と刻み昆布をゆでる。
- ③ ②にコーン缶とかつおぶしを合わせ, 調味料で和える。
- ④ 器に盛り, ミニトマトを飾る。

1 年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」の中に出てくるサラダで, 人気のメニューです。

