



ぎゅうにゅうも
のんでね。



カラフルでビタミンたっぷり、初等部で大人気の「冬のおいしいサラダ」をご紹介します。「家庭で楽しめる初等部の味第 8 号」で紹介した「チキンフリカッセ」や「豚ヒレ肉のマスタード焼き」と一緒にクリスマスにいかがですか。

冬のおいしいサラダ



冬においしいブロッコリーなどもおすすめです。

※800 人分から割り出した分量なので、味はご家庭で調整してください。

材料 5人前

- さつまいも 120g
- 塩 ひとつまみ
- かぼちゃ 120g
- 塩 ひとつまみ
- きゅうり 1本(120g)
- 塩 ひとつまみ
- 玉ねぎ 60g
- 塩 少々
- 赤パプリカ 1/6 個
- ほうれん草 1袋(約 200g)

1/3 量を使います。残りは他のサラダにお使いください。

フレンチドレッシング(作りやすい量)

- 粉からし or 粒マスタード 少々
(なくても良い)
- 塩 小さじ1
- りんご酢 80cc
- 植物油 70cc
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ1

粉からしがない場合、納豆についているからし袋で代用できます。

1.ドレッシングをつくる



混ぜるところを、ぜひ子どもにらせてみましょう。



フレンチドレッシングの材料は、上から順番にいれ、その都度よく混ぜていく。(植物油はゆっくり加え混ぜる。)

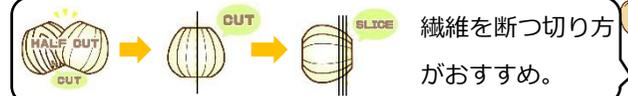
白っぽく乳化したらおいしいドレッシングのでき上がり。



2.野菜の準備



玉ねぎをスライスして塩をふりもむ。水にさらして絞り、ドレッシング液の 1/3 量に漬けておく。



蓋をすればフライパンで簡単蒸し料理!



さつまいも…いちよう切りが半月切り。蒸して塩をふる。
かぼちゃ…1 cm厚さ。蒸して塩をふる。
きゅうり…斜め切り。塩ふって10分くらいおいて絞る。
赤パプリカ…薄くスライス。
ほうれん草…茹でる。長さ4センチくらいに切る。

3.あえる



3の野菜に2のドレッシング液をいれる。さつとあえて、でき上がり。

次回もお楽しみに。