



しょうがっこう
小学校 1・2・3年向き

アメリカンサラダ

| 【ざいりょう】 | ひとりぶん | よにんぶん |
|------------------|-------|-------------|
| ポテトチップス(ギザギザカット) | 4g | 16g |
| きゅうり | 12g | 1/3 ぽん |
| レタス | 25g | 3まい |
| トマト | 12g | ちゅうだま 1/2 こ |
| ボロニアソーセージ | 6g | 24g |
| レモンかじゅう | 2.5g | こさじ 2 |
| サラダあぶら | 2.8g | おおさじ 1 |
| しお | 0.4g | しょうしょう |
| こしょう | 0.04g | しょうしょう |
| さとう | 0.65g | こさじ 1 じゃく |

【作り方】

1. きゅうりはたてはんぶんいきり、ななめにうすくきる。
レタスとトマトはたべやすいおおきさにきる。
ボロニアソーセージはせんぎりにする。
2. A のちょうみりょうをよくまぜあわせてドレッシングをつくる。
3. やさい、ソーセージをドレッシングであえる。
4. さらによそり、たべるときにかるくくたいたポテトチップスをトッピングする。

ワンポイントアドバイス

ボロニアソーセージはソフトサラミともいいます。ハムやベーコンでもかわりになります。
ポテトチップスはギザギザカットがおすすめです。

