

じぶんでつくっちゃおう！

かんたんレシピ⑥

かんたん たの
簡単にできる楽しい
メニューを紹介します。
しょうかい
ご家庭でおためしてください！
かてい



おかずサラダ～とうふ～



しょうきいめい 食材名	ひとりぶんりょう 一人分量	つくかた 作り方	
レタス	30g	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。 あらみずけ 洗って、水気をきる。 ②乾燥わかめは水でもどして、 みずけ 水気をきる。 ③調味料をまぜあわせて ドレッシングをつくる。 ④お皿に①・②・コーン・とうふ (スプーンなどですくってのせる) を もりつけて、③をかける。	
かんそう 乾燥わかめ	1g		
コーン	15g		
とうふ (きぬごし)	50g		
ドレッシング	しょうゆ		15g
	酢		10g
	ごま油		3g
	いりごま	1g	
しょうゆは大きなスプーン1ばい、 酢は小さなスプーン2ばい、 ごま油は小さなスプーン1ばい、 いりごまはひとつまみ がめやすです。			

【コメント】

サラダにじゃこやさくらえびなどをのせるとカルシウムもとれますね！

ドレッシングにはしょうがやんにんにく、ねぎなどお好みで加えてみてくださいね。