

● 韓国のりカマサラダ



野市東小学校 5年 小松 ゆす良

材 料 2人分

- レタス……………1/2個
- カニカマ……………50g
- 韓国のり……………5～10枚
- ごま……………少々
- A { 甘酢……………大さじ2
- ごま油……………大さじ2

作り方

- 1 レタスをラップで包んでレンジで加熱する（600Wで40秒）
水洗いして、軽く絞ってボールに入れる。
- 2 ①へカニカマをほぐし入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 食べる直前に韓国のりをほぐしてさっと和え、ごまをふる。

レタスを加熱することで、カサが減るのでたくさん食べれます。
韓国のりはパリパリ感を残すために食べる直前に加えましょう。
貝割れ大根やオクラ、トマトを入れてもおいしいです。
甘酢のかわりにポン酢を使ってもいいです。



● 夏のとくせいサラダ



野市東小学校 4年 尾崎 光

材 料

- オクラ……………適量
- トマト……………適量
- ちりめんじゃこ…適量
- 塩こうじ……………少々

作り方

- 1 トマトのへたを取り、食べやすい大きさに乱切りにする。
- 2 オクラは塩ゆでして、小口切りにする。
- 3 ①と②とちりめんじゃこを混ぜ、最後に塩こうじを混ぜる。

ちりめんじゃこの塩分があるので、塩こうじを入れすぎないように。
ちりめんじゃこの代わりにかつお節を入れてもおいしいです。

