



彩りの美しいサラダをご紹介します。  
 裏ごしした卵黄がミモザの花のようであるところからこの名がつけました。

■材 料 (4人分)

- かぶ ……………1個
- キャベツ葉 ……………1枚
- トマト ……………1個
- ブロッコリー ……………1/3個
- りんご ……………1/3個

ドレッシング

- サラダ油 ……………大さじ3
- 酢 ……………大さじ1 1/2
- 塩 ……………小さじ2/5
- 茹で卵黄 ……………1個分

■作り方

- ①かぶはやわらかくなるまで茹でて1cm角に切る。
- ②キャベツは茹でて千切りにする。
- ③トマトの皮を湯むきして種を取り除き、1cm角に切る。
- ④りんごは芯を取り、薄いちょう切りにし、塩水にくぐらせる。
- ⑤ブロッコリーは塩茹でし、小房に分ける。
- ⑥サラダ油、酢、塩でフレンチドレッシングを作り、下拵えした材料を和える。
- ⑦茹でた卵黄は裏ごしする。
- ⑧やや深めの器に中高に盛り付け、上に卵黄の裏ごしを飾る。



栄養価(1人分)/エネルギー154kcal  
 たんぱく質3.6g/脂質11.6g/塩分0.6g



トマトとリンゴの酸味がきいたさっぱりとしたサラダです。  
 和風の煮物料理や洋風のシチュー等の副菜として、またビタミンCをとる意味でもとてもよいサラダです。  
 かぶとキャベツはあまり茹ですぎず、歯ごたえを残す程度に茹でるのがコツです。  
 サラダに入れる材料もこの他にきゅうりや、レタス、マカロニなどいろいろと応用してください。  
 辛子マヨネーズで和えてもおいしくいただけます。

# 入学おめでとう!

# 元気いっぱい 1年生

ピカピカの笑顔を祝福するかのような晴天に恵まれた先月6日、村内二つの小学校で入学式が行われました。



岩室小学校47名(男子21名・女子26名)、  
 和納小学校52名(男子27名・女子25名)  
 の新入生は、これから始まる小学校生活に胸をおどらせていました。

