

お手軽 クッキング

・ライスサラダ

栄養価/エネルギー 416kcal
(1人分) 塩 分 1.7g



ごはんのサラダ?と思われる
かもしれませんが。ところが食
べてみるとそんな先入観がい
っきに吹飛ぶおいしさです。

■材 料 (4人分)

- ごはん(温かいもの)..... 600g
 - ロースハム..... 10枚
 - ミニトマト..... 20個
 - きゅうり..... 2本
 - サラダ菜..... 40g
(またはレタス)
 - 黒いりごま..... 大さじ4
- ドレッシング
- | | |
|----------|----------|
| 酢 | 大さじ3 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1と1/2 |
| 玉ねぎみじん切り | 1/4個分 |
| 塩・こしょう | 各少々 |

■作り方

- ①ボウルにドレッシングの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ②ロースハムを1cm角に切る。
- ③ミニトマトは縦4等分に切る。
- ④きゅうりの皮を所々むいて、縦半分になり、端から5mm厚さに切る。
- ⑤サラダ菜(またはレタス)は一口大にちぎる。
- ⑥②~⑤を大きめのボウルに入れ、ごはんを加え、①のドレッシングを加え混ぜ合わせる。
- ⑦塩・こしょうで味をととのえ、好みで冷蔵庫で冷やす。最後にいりごまをふる。

*******ワンポイント*******
作りおきができ、これ一品で、ごはん、ハム、野菜とバランスよく食べられます。休日のお昼や大勢が集まる時のパーティー料理としても使えます。ロースハムのかわりにツナや鮭フレークなどでもおいしくできます。
ごはんをあまりグチャグチャとかきませないで、サクッと混ぜるのがコツです。

▶【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会
田中慶子さん 宝輪正里子さん 日田良子さん
竹内美津枝さん 後藤敏枝さん (Aグループ)



うまく出来たよ!

楽しい クッキング

白玉団子入り フルーツポンチ



“クルクル!”
うまいでしょうー



うん!おいしいよ!!

8月20日、和納第二保育園で「楽しいクッキング」保育が行われました。今回作ったのは「白玉団子入りフルーツポンチ」。

園児たちはみんな手で手際よく、上手に作る事ができました。そこで今日のおやつは「白玉団子入りフルーツポンチ」。

とてもおいしく出来ましたよ。

