

じぶんでつくろう！（児童向け）



# 旬<sup>しゅん</sup> やさいのサラダ

売<sup>う</sup>っているドレッシングもおいしいけれど、オリジナルドレッシングを<sup>つく</sup>って、旬<sup>しゅん</sup>のやさいのおいしさアップを<sup>めざ</sup>します。包<sup>ほう</sup>丁<sup>ちやう</sup>のけが、熱<sup>ねつ</sup>湯<sup>とう</sup>のやけどに<sup>き</sup>をつけて<sup>つく</sup>りましょう。

## つくりかた

スナップえんどう



へたとすじをとる



ブロッコリー



レタス

ちぎる



おおきかったら  
はんぶん<sup>き</sup>に切る

プチトマト



そらまめ



ゆでたら<sup>かわ</sup>皮<sup>かわ</sup>からだす



きゅうり

包丁

## 【フレンチドレッシング】

サラダ油 <sup>ゆ</sup>	おおさじ2	砂糖 <sup>さとう</sup>	大さじ1/2
塩・こしょう <sup>しお</sup>	少々 <sup>しょうしょう</sup>	酢 <sup>す</sup>	大さじ1

## 【中華ドレッシング】

サラダ油 <sup>ゆ</sup>	おおさじ1	塩・こしょう <sup>しお</sup>	少々 <sup>しょうしょう</sup>
酢 <sup>す</sup>	大さじ1	ごま油 <sup>あひら</sup>	大さじ1
砂糖 <sup>さとう</sup>	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2

## 【和風ドレッシング】

サラダ油 <sup>ゆ</sup>	おおさじ2	塩・こしょう <sup>しお</sup>	少々 <sup>しょうしょう</sup>
酢 <sup>す</sup>	大さじ1	砂糖 <sup>さとう</sup>	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2		



ドレッシング

調味料<sup>ちやうみりやう</sup>をびん<sup>びん</sup>に入れて、いシャカシャカ<sup>い</sup>ふります。

## やさいとドレッシングをあわせて、できあがり

### 【春<sup>はる</sup>やさいについて】

「そら豆<sup>まめ</sup>くんのベッド」という絵本<sup>えほん</sup>にも登場<sup>とうじやう</sup>する、そら豆<sup>まめ</sup>・えだまめ・グリーンピース・さやえんどう。春<sup>はる</sup>から初夏<sup>しよか</sup>にかけて、おいしい野菜<sup>やさい</sup>です。ほかに、アスパラガス、新たまねぎ、春<sup>はる</sup>キャベツもサラダにあいますね。包<sup>ほう</sup>丁<sup>ちやう</sup>がまだ危<sup>あぶ</sup>ない場合は、ドレッシングづくりや、やさいと和<sup>あ</sup>える作業<sup>さきやう</sup>のお手<sup>て</sup>伝<sup>だ</sup>いだけでも楽<sup>たの</sup>しめます。



さやえんどう

えだまめ

グリーンピース

スナップえんどう

そらまめ