

じぶんでつくろう！（児童向け）

しゅん 旬 やさいのサラダ



売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作って、旬のやさいのおいしさアップを目指します。包丁のけが、熱湯のやけどに気をつけて作りましょう。

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



おおきかったら
はんぶんきに切る

プチトマト



レタス

ちぎる

そらまめ



ゆでたら皮かわからだす

きゅうり



包丁

【フレンチドレッシング】

サラダ油	おお	さとう	大さじ1/2
塩・こしょう	少	酢	大さじ1
少	々		

【中華ドレッシング】

サラダ油	おお	しお	しょうしょう
大さじ1		塩・こしょう	少
酢	大さじ1	ごま油	大さじ1
砂糖	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	おお	しお	しょうしょう
大さじ2		塩・こしょう	少
酢	大さじ1	砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2		



ドレッシング

調味料をびんに入れて、シャカシャカふります。

やさいとドレッシングをあわせて、できあがり

【春やさいについて】

「そら豆くんのベッド」という絵本にも登場する、そら豆・えだまめ・グリーンピース・さやえんどう。春から初夏にかけて、おいしい野菜です。ほかに、アスパラガス、新たまねぎ、春キャベツもサラダにあいますね。包丁がまだ危ない場合は、ドレッシングづくりや、やさいと和える作業のお手伝いだけでも楽しめます。

