

児童向け：やけどなどに注意してください。なれない人はおとなにてつだってもらおう！

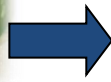


旬 やさいのサラダ

さやつきの野菜が旬をむかえています。野菜不足にならないように、旬の野菜でもう一品作りましょう。ドレッシングも手作りに挑戦です。

つくりかた 写真で4人分

スナップえんどう



へたとすじをとる



レタス

ちぎる

ブロッコリー



そらまめ



ゆでたら皮からだす

きゅうり



包丁

プチトマト



おおきかったら
はんぶんきに切る

【フレンチドレッシング 4人分】

サラダ油	おお	大さじ2	砂糖	大さじ1/2
塩・こしょう	少	少々	酢	大さじ1

【中華ドレッシング 4人分】

サラダ油	おお	大さじ1	塩・こしょう	少	少々
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 4人分】

サラダ油	おお	大さじ2	塩・こしょう	少	少々
酢	大さじ1	砂糖	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1/2				

手作りドレッシング

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!!

ちょっと、豆知識

【春野菜について】

「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。ドレッシングづくりや野菜と和える場面をやるだけでもじゅうぶん楽しめます。

