

じぶんでつくろう！（はま菜ちゃん料理／児童向け）

# まごは（わ）やさしい 和風サラダ



小学生が「はま菜ちゃん」を使った料理を考える「はま菜ちゃん料理コンクール」の作品です。元気につながる「まごは（わ）やさしい」がそろうときは、包丁や火をあつかうときは、おうちの方と一緒にやりましょう。

## 材料（4人分）

- キャベツ 100g
- パプリカ（赤）大 1/2こ
- えだまめ 40g
- 乾燥わかめ 4g
- ちりめんじゃこ 8g
- しめじ 40g
- じゃがいも 小1こ



はま菜ちゃんは、  
よこはまのうさぎふつでーねら  
横浜の農産物をPR  
しています。



## 「まごはやさしい」とは？

ごまなどの種実						
ま	ご	は	（わ）	や	さ	し
い						
まめ類	種実類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類

わかめなどの海藻      しいたけなどのきのこ

わしよく おお つか  
和食に多く使われる食 材の頭文字  
を並べています。

全部そろると「まごポイント7」！  
ご家庭の食卓でも、意識  
してみてください。



あわせておく

- しょうゆ 大さじ1と1/3
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ1 1/2
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 小さじ1～2

## つくりかた

①.キャベツは  
手でちぎる。



かたいキャベツは、  
包丁でせん切りが  
オススメ。



②.パプリカは  
せん切りにする。



よぶんな塩分を  
おとします。



③.えだまめをゆでて、さや  
から出す。



④.わかめは水でもどす。

じゃがいも（根菜類）は、  
みず水からゆでます。



⑤.ちりめんじゃこを、  
熱湯に通す。

⑥.しめじはほぐし、

じゃがいもをサイコロ切りにして、それぞれ  
ゆでておく。



⑦.合わせ調味料と、食材を和える。



⑧.ごまを入れて、和える。

できあがり

