

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

給食でもおなじみ **かみかみサラダ**

〈材料 4人分〉

するめ	12g
酒	小さじ1
ごぼう	40g
にんじん	30g
きゅうり	40g
キャベツ	40g
マヨネーズ	大さじ2

噛むことで
記憶力UP！

〈作り方〉

- ① 鍋にするめを入れ、酒と水を少々振りかけて蒸す。
- ② ごぼうとにんじんは干切り、きゅうりは3mm幅の輪切り、キャベツは1cm幅の短冊切りにする。
- ③ ごぼうとにんじんはゆでる。
- ④ きゅうり、キャベツはさっとゆでる。
- ⑤ ①③④を冷まして、マヨネーズで和える。

