

小学校の部
入賞

竹原たこじゃがサラダ

吉名小学校 5年 山口 翔太郎



アピール
ポイント



三色そろっていて、栄養バランスがよいです。野菜がいっぱい食べられます。

材料（4人分）と切り方等

ゆでだこ……	40g	薄切り
じゃがいも…	中 1/2 個	せん切り
きゅうり……	1/2 本	輪切り
レタス……	小 1/2 玉	ちぎる
アスパラガス…	1本	斜め切り
塩昆布……	8g	
スライスチーズ……	20g	

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①きゅうりとレタスは洗って切る。
- ②アスパラガスとじゃがいもは切ってゆでる。
- ③①②とゆでだこの水気をきって混ぜ合わせ、塩昆布、細くさいたスライスチーズで和える。

- ・じゃがいもは、シャキシャキ感が残るようにゆでます。
- ・調味料がいらないので、手早くできるレシピです。

