



かんたん！子どもクッキング(〜)



とうみょう 豆苗サラダ



「豆苗」はビタミンAが豊富で、
根っこを捨てずに育てれば、
また食べられるお得な野菜です！



やく キロカロリー
約310kcal
ひとり やく キロカロリー
(1人あたり約78kcal)

ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

とうみょう ・豆苗	ふくろ 1袋
・コーン缶	かん 1缶(約60g)
・ハム	1パック
・酢	こ 小さじ2
・しょうゆ	
・ごま油	こ 小さじ1
・さとう	

やくそく お約束

- その1 レンジの使い方を保護者の方に教えてもらおう！
その2 レンジから取り出し、ラップをははずすときは、
とって熱いから、鍋つかみを使おう！
その3 缶のあけ口で手が切れてしまうかもしれないから、
ぜったいにさわらないでね！
その4 キッチンばさみを使った後はよく洗おう！

つく かた 作り方

1. 豆苗をよく洗い、キッチンばさみで根っこを切ります。
2. 豆苗を食べやすい大きさに切ります。(3等分くらい)
3. レンジにかけてもよい容器に、豆苗と水(大さじ1)を入れます。
4. ラップをかけて、レンジで加熱します。(600w、1分30秒)
5. レンジをかけている間に、酢、しょうゆ、ごま油、さとうをよく混ぜ合わせます。
コーン缶の水気を切り、ハムをキッチンばさみで食べやすい大きさに切ります。
6. 豆苗の水気をよく切り、5. の材料をすべて入れてよく混ぜます。
7. 器に入れて完成です。

