



認定こども園大塚の

簡単!みそドレサラダ



材料 (4人分)

- | | | |
|-------|---------------|---|
| ・レタス | 中 1/4 個 (60g) | |
| ・キュウリ | 中 1/2 本 (40g) | |
| ・ニンジン | 中 1/4 本 (40g) | |
| ・ハム | 2 枚 | |
| ・コーン缶 | 30g | |
| ・みそ | 小さじ 1 | A |
| ・砂糖 | 小さじ 1 | |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 | |
| ・酢 | 小さじ 1 | |
| ・ごま油 | 小さじ 1 | |
| ・すりごま | 小さじ 2 | |

【作り方】

- ① レタス、キュウリ、ニンジン、ハムを千切りにし、ニンジンと茹でておく。
- ② コーン缶の汁気をきる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①～③を和えて完成。

【ポイント】

- ・ご家庭にある調味料で作れる簡単ドレッシングです。
- ・コーンやドレッシングの甘みが入ること、子ども達も食べやすいサラダになっています。

※ 1人分あたり

51
Kcal

塩分
0.6g

ちょっこし
レシピ



▲レシピ考案：認定こども園大塚の調理師の皆さん。

◀レタスやキュウリのみずみずしさが夏にぴったりのサラダです。

編集後記

▼男女共同参画週間にあるわけに行われた講演会取材中、参加者の8割が女性なことに気がつきました。安来で活躍している女性の講演を多くの男性にも聞いてほしかったですね。互いに自分らしく暮らすために。(た)

▼家で気軽に抹茶をたてる文化が安来にはあるそう。思い返せば、昔近所で抹茶を頂いた記憶があります。本格的な茶道も素敵ですが、家で道具を用意して、気ままに楽しむのも良いかもしれませんね。(山)

安来市の人口と世帯数

R7. 6.30現在

人口合計

34,732人

(男:16,758人 女:17,974人)

世帯数

14,271世帯

「第19回安来まちゼミ」開催

市内のお店が、生活に役立つ専門知識や趣味の知識を無料でお伝えする少人数制の講座(ゼミナール)です。「まちゼミ」に参加して、お店の魅力に触れたり、店主との交流を楽しんだりしてみませんか。

開催期間 8月11日(月)祝日まで
※開催日時は講座により異なります。

参加方法 各店に電話等で申し込み
受講料 無料

※材料費等が必要な講座もあります。

問い合わせ 安来商工会議所
Tel 22-2380



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課(☎23-3067)までご連絡ください。