



## 親子エコ料理教室 2024-(3)

# りぼんサラダ

たて長の野菜をリボン状に切って、おいしくたくさん食べちゃおう！  
ピーラーを使えば、だれでも上手にうす～く切れますよ。  
みんなでたのしく作って、きれいな野菜もおいしく食べましょう。

### 【材料】 2人分

だいこん	150g
にんじん	50g
塩(塩もみ用)	適量
ハム(超うす切り)	20g
マヨネーズ	20g



### 【作り方】

- ① だいこんとにんじんは、皮をむき、1cm幅に切ってから、ピーラーでリボン状にうす切りにする。
- ② ハムも1cm幅に長めに切っておく。
- ③ ①のだいこん、にんじんは、それぞれ別に塩もみし、水分を切っておく。
- ④ ③のだいこんにハムをまぜ、マヨネーズで和える。
- ⑤ にんじんもマヨネーズで和えておく。
- ⑥ 器に、④のだいこんを山高に盛り付け、だいこんの周囲に⑤のにんじんを彩りよく盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ピーラーもほうちょうと同じ刃物なので、気をつけてあつかいましょう。  
必ず、おとなの人といっしょに使いましょう。
- ・ハムの代わりに、生ハムやスモークサーモンなどでもおいしいです。

