

令和5年5月24日（水）

# 野菜サラダを 作ったよ

5年生は 初めての調理実習を行いました。今日は「ゆで野菜サラダ」を作りました。

野菜をゆでると やわらかくなったり，かさが小さくなったりして たくさん食べることができます。今日は ジャがいも，にんじん，かぼちゃ，ほうれん草，小松菜などの中から好きな野菜を選んで一人一人が オリジナルのサラダを作りました。

「千切りってどうしたらいいのかな」，「あと どのくらいゆでたらいいのかな」など 友達と相談しながら頑張りました。ドレッシングも 中華・和風・オーロラソースの中から自分の好きな味を選んで作りました。みんなカラフルでおいしそうな野菜サラダができました。

今度は 家族のために作ってみてね。

