



## 今日のシライ中

### サラダ・ワンコイン革命

最近落ち着いてきましたが、野菜の値段が高騰していましたよね。その時に安く手軽に作れて、ダイエットや健康にも良いサラダの作り方を試行錯誤していました。少しだけ紹介します。ちなみに「ワンコイン」というのは100円のことです。消費税がついて110円になってしまったら、すいません(笑)



① まずは袋に入ったサラダ用の野菜を準備します。こちらはキャベツだけのものや、コーンが入っているもの、ダイコンや玉ねぎが中心のものもあり、いろいろなバリエーションが楽しめます。



② 革命その1「ダブルドレッシング」

皆さんのお家ではサラダにドレッシングやマヨネーズをかけたりすると思うのですが、毎日食べていると味に飽きがきます。

お家には何種類かのドレッシングがあると思うのですが、かける量を半分にして、二つのドレッシングをかけてみます。

これだけで、今まで食べたことのない複雑で奥行きのある味が楽しめます。どれとどれが合うか、いろいろ想像して試してみるのも面白いです。



③ 革命その2「カイワレ大根」

カイワレ大根は50円前後で売っていて、安さにひかれて買ったのですが、食べてびっくり!!!ピリツとした辛みがアクセントとなって、大人美味い!中学生の皆さんの口に合うかは心配ですが、家族に作ってあげる時はめちゃくちゃおすすめですよ。きっと気に入ってもらえるはずですよ。



④ 革命その3「ちくわ」「アボカド」「えのきだけ」...

ちくわは4本で88円くらいで買えますので、2本ほど切っただけで、サラダに動物性の味わいをそえてくれます。アボカドは生で、えのきはゆでて入れたりしますが、ともに100円程度でサラダを格上げしてくれる、素敵な食材です。

皆さんもワンコインでサラダに合う食材を知ってしまえば、社会科を担当しているわたくしまで、こっそり教えてください!

(今回はカイワレ 48円、ちくわが2本で44円で、100円以内のワンコインです)

