

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
سردبیر: دانیال معمار
واحد فنی:
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه‌آرایی: حمید یزدانی، سعید غفوری، امید روشنگر
ویرایش عکس: کامبیز نویدی
صفحه‌خوانی: سمانه مومن، هاله جوانفر، اعظم آجوربندیان

معاون ضمايم: پروانه بهرام‌نژاد
دبیر ویژه‌نامه: مریم باقرپور

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰
پدیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
چاپ: همشهری
توزیع و اشتراک:
موسسه نشر گستر امروز نوین

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،
سرزمین‌من، معماری، ۲۴، شهرنگار، سرخ و محله

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

برای ساعت‌های طولانی حضور در مدرسه سالاد آماده کنیم ساده، انرژی‌زا و سیرکننده

بلکه به دلیل داشتن ترکیبی از انواع سبزی و مواد پروتئینی یا حبوبات، غذایی بسیار مقوی، کامل و در عین حال، سبک هستند که می‌توانند بدون ایجاد حس خواب‌آلودگی و سنگینی، دانش‌آموزان را چند ساعت سیر و سر حال نگه دارند. با چند نوع سالاد مقوی که می‌توانند غذا یا میان‌وعده‌ای جذاب برای زنگ تفریح بچه‌ها باشند، آشنا شوید.

وقتی فرزندانتان نه غذای گرم می‌خواهند و نه هله‌هوله‌های شور و شیرین، هیچ چیزی نمی‌تواند به اندازه یک سالاد خوش آب و رنگ و مقوی آنها را سر حال بیاورد. اغلب سالادها به عنوان پیش‌غذا یا میان‌وعده شناخته می‌شوند، اما بعضی از انواع سالادها نه تنها می‌توانند وعده غذایی محسوب شوند،

✓ فرخنده رفائی

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۱۵ دقیقه

سالاد تخم‌مرغ و سیب‌زمینی

مواد لازم
تخم‌مرغ: ۲ عدد • سیب‌زمینی: یک عدد
درشت یا ۲ عدد متوسط • قارچ: ۵ عدد
شویب: نصف فنجان • پیازچه: ۲ ساقه
آب‌لیمو: ۲ قاشق غذاخوری • سس مایونز: یک قاشق
غذاخوری • نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

روش تهیه
۱. تخم‌مرغ‌ها را آب‌پز کنید، بعد از خنک شدن پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید.
۲. سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید، مکعبی برش دهید و آب‌پز کنید.
۳. قارچ‌ها را قاچ کنید و در کمی کره تفت دهید. پیازچه را در اندازه‌های ۲ سانتی‌متری برش بزنید.
۴. مवाद را به آرامی در ظرفی با هم مخلوط و سپس شویب خردشده را به آن اضافه کنید. در نهایت مواد را با آب‌لیمو، سس مایونز و نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

نکته
پیازچه را می‌توان از مواد حذف کرد تا در ظرف غذایی دانش‌آموز بوی ناخوشایند ایجاد نشود.



زمان آماده‌سازی ۲ ساعت
زمان پخت ۳۰ دقیقه

سالاد ماکارونی

مواد لازم
ماکارونی فرمی: یک فنجان • گوجه‌فرنگی: یک عدد (یا ۶ عدد گوجه‌گیلاسی) • خیار: یک عدد • پیاز بنفش حلقه‌شده: یک سوم فنجان • پنیر سفید: یک دوم فنجان • زامبون: یک سوم فنجان • ذرت پخته: یک فنجان • جعفری ساطوری: یک چهارم فنجان • نمک، فلفل سیاه، آب‌لیمو (یا سس مایونز): به میزان لازم

روش تهیه
۱- ماکارونی فرمی را ۷ دقیقه بپزید. سپس انواع سبزی، پنیر و زامبون را جداگانه خرد کنید.
۲. همه مواد خردشده را در ظرفی جداگانه مخلوط کنید. سپس ذرت پخته را به دیگر مواد اضافه کنید.
۳. ماکارونی پخته را بعد از سرد شدن به مواد دیگر اضافه کنید. همه مواد را به آرامی با هم مخلوط کنید و مواظب باشید که گوجه‌فرنگی‌ها له نشود.
۴- ترکیب حاصل را با آب‌لیموی تازه، نمک و فلفل سیاه مطابق ذائقه مزه‌دار کنید.

نکته
در صورت تمایل می‌توانید از برش‌های کوچک نان تست در این سالاد استفاده کنید.



زمان آماده‌سازی ۵ دقیقه
زمان پخت ۱۰ دقیقه

سالاد میوه و اسفناج

مواد لازم
اسفناج مینیاتور: ۲ فنجان خردشده • سیب سبز یا قرمز: نصف فنجان • گردو: نصف فنجان • پنیر: نصف فنجان • عسل: یک قاشق غذاخوری • دارچین: نصف قاشق چای‌خوری • آب‌لیمو: یک قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱- اسفناج‌های مینیاتور را خوب بشویید و اجازه دهید خشک شود.
۲- سیب را در قطعات نازک برش دهید و به اسفناج اضافه کنید. مغز گردو را به مواد بیفزایید.
۳- عسل را به کمک مایکروفر یا حرارت غیرمستقیم کمی گرم و دارچین را به آن اضافه کنید.
۴- تمامی مواد به همراه مخلوط عسل و دارچین ترکیب کنید. در نهایت آب‌لیمو را به عنوان سس به سالاد بیفزایید.

نکته
می‌توان به جای مغز گردو، از مغز بادام استفاده کرد.



زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه
زمان پخت ۳ ساعت

سالاد حبوبات

مواد لازم
حبوبات: یک لیوان • خیار: یک عدد • جعفری و ریحان: چند ساقه • مغز کاهو: یک عدد • آب‌لیمو: ۳ قاشق غذاخوری • نمک و فلفل: به میزان لازم

روش تهیه
۱. حبوبات را از ۲۴ ساعت قبل در آب خیس کنید.
۲. خیار را به دلخواه برش دهید. سپس مغز کاهو را خرد کنید.
۳. حبوبات را در ظرفی با دیگر مواد مخلوط کنید. در ادامه به آن جعفری و ریحان بیفزایید.
۴. مواد را با کمی آب‌لیمو و نمک و فلفل مزه‌دار کنید.

نکته
وجود حبوبات باعث سیر شدن دانش‌آموز در ساعت‌های طولانی می‌شود.

