

ほうれん草サラダ (4月9日)



材料(4人分)

- ほうれん草・・・1/3把
- もやし・・・1/4袋
- ホールコーン缶・・・40g
- すりごま・・・小さじ1

【ドレッシング】

- 酢・・・小さじ2
- サラダ油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- さとう・・・小さじ1/2



- ①ほうれん草ともやしは塩ゆでして、ざく切りにする。
- ②調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③水気を切った①とコーン缶、すりごまをドレッシングであえる。

ワンポイントメモ

- * にんじんやトマト、ハムや茹でてさいたささみなど、お好みの食材をプラスして・・・。
- * 野菜は茹ですぎないように、歯ごたえを残してね！

