

ポパイサラダ

(材料 4人分)

- ・ ほうれんそう 1/2束
- ・ キャベツ 葉1枚
- ・ ハム 2枚
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★しょうゆ 小さじ1



和風の和え物に利用されることが多い「ほうれんそう」ですが、洋風のサラダにしても、おいしく食べることができます。

(作り方)

- ① ほうれんそうは熱湯でさっとゆでて冷水にさらし、水気を切ってから3cm程度の長さに切る。
- ② キャベツも熱湯でさっとゆでて冷水にさらし、軽く水気を切ってから5mm幅程度に切る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、5mm幅程度に切ったハム、ほうれんそう、キャベツを和えてできあがり。

※給食では、食中毒予防のためにハムもゆでて使います。

お好みで、すりごまを加えると、さらに風味がよく仕上がります。

ホールコーンを加えても、彩りよく仕上がります。

給食の定番メニューでもある「ポパイサラダ」は、一宮市出身で現在三河地域にお勤めの先生の「思い出の学校給食」として、三河地域の学校給食でも登場しました。素敵な思い出がたくさん詰まった料理です。

