

ほうれんそうサラダ



作り方

- 1 ほうれん草はよく洗い2cmにカットしてゆで、数分冷水にさらし、絞っておく。
- 2 ハムはコーンと同じくらいの大きさの四角に切り、コーンと一緒に蒸しておく。（コーンは缶詰の場合は蒸さずに使用）
- 3 ドレッシングの材料の酒は煮きってアルコールを飛ばす。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 4 1と2を混ぜ合わせ、ドレッシングと和える。ドレッシングの量は味を見て調整する。

材料（4人分）

ほうれん草200g ハム1枚

コーン大さじ2（お好みで調整してください）

・ドレッシングの材料（少し多めの設定です）

醤油大さじ1 オリーブオイル大さじ1/2

煮きった酒大さじ1/2 レモン汁小さじ1/2

砂糖 小さじ1弱

ワンポイント！

ほうれん草は短め（2cmくらい）に切ることでお子さんにとって食べやすくなります。

ドレッシングの材料の酒はセンターの給食では使用していませんが、家庭で作る際は少量で火にかけにくいので、使用しなくても良いかと思えます。使わなくてもおいしいドレッシングができます。