

ポパイサラダ

1人分：30キロカロリー 塩分0.1g

たんぱく質 1.2g 脂肪 2.1g

【材料】 子ども6人分

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・1袋（200gくらい）
- ・えのきたけ・・・・・・・・・・1/2袋（60gくらい）
- A {
 - ・酢・・・・・・・・・・小さじ2
 - ・サラダ油・・・・・・・・小さじ4
 - ・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 - ・しょう油・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① ほうれん草はよく洗い沸騰した湯で茹でて、冷水にあてて良く冷ます。
- ② ほうれん草はよく水をしぼり、長さを3センチくらいに切る。
- ③ えのき茸は石づきを切り落とし、長さを半分に切り、熱湯でさっと茹で、水で冷ましてよく絞る。
- ④ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、ほうれん草とえのきたけを一緒によく和える。

※Aの調味料は、市販のフレンチドレッシングや和風ドレッシングなどに変えても大丈夫。

※野菜は夜に用意しておくのと、朝は和えるだけで済みます。

