

鉄分たっぷりサラダ

ほうれん草とひじきで



乳(チーズ)

※ロースハムは、卵・乳・小麦を含むものがあります。
商品パッケージをご確認ください。

材料(大人2人+子ども2人分)

干ひじき	8g
ほうれん草	100g(約1/2束)
人参	40g(約1/3本)
プロセスチーズ	40g
ロースハム	1枚
A 酢	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
塩	少々(0.4g)

作り方

1. 干ひじきは水戻しする。
2. ほうれん草はたっぷりの湯で茹で、冷水にとって絞り、3cmの長さに切る。
3. 人参は3cm長さのせん切りにする。1のひじきといっしょにさっとゆでる。
4. チーズは小さく角切りにし、ロースハムは3cm長さの細切りにする。
5. ボウルにAを合わせ、2、3、4を和える。



さっぱりとした味つけにチーズのアクセントがおいしいサラダです。
ひじきたっぷりですが、子どもたちは意外とよく食べてくれます。

