

## 副菜

# 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…………… ひとつまみ(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長さに細く切る。
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。

