

ほうれん草サラダ

今回は 「ほうれん草のサラダ」をご紹介します。

今が旬のほうれん草を使って ぜひお気軽にお試しください♪

【材料】 ※作りやすい量

ほうれん草 . . . 300グラム（1束）
コーン（缶詰） . . . 60グラム
ハム . . . 70グラム（5～7枚）
酢 . . . 大さじ1
しょう油 . . . 大さじ1
サラダ油 . . . 大さじ1
砂糖 . . . 大さじ1強
コショウ . . . 少々



【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切り、水気を切る。ハムは短冊切り
コーンは水気を切っておく。
- ② 調味料を良く混ぜてドレッシングを作り、①を和える

*ハムの代わりにツナでもおいしくいただけます。

*リンゴ酢を使うと酸味が和らぎまろやかな味となります。
カボスや柚子のしぼり汁でもＯです。

