

副菜 ほうれん草サラダ



メモ
ほうれん草を使った洋風のサラダです。
簡単で子どもたちにも人気のメニューです。

レシピ

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
37Kcal	1.1g	10mg	0.4mg

ほうれん草サラダ

《材料 幼児10人分》

- ・ほうれん草 20g
- ・ベーコン 20g

ドレッシング

- ・サラダ油 大さじ1
- ・醤油 小さじ1 1/2
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・酢 小さじ1

《作り方》

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、2cm程度の長さに切っておく。
- ②ベーコンは千切りにし、油をひかずに炒めておく。
- ③ドレッシングをつくり、①・②と和える。