



ほうれん草のサラダ

15分

色の濃いお野菜がたっぷり♪子どもたちに人気です。



☆この日の献立☆

- ・ぶどうパン
- ・鶏肉のクリーム煮
- ・ほうれん草のサラダ
- ・コーンスープ
- ・りんご
- ・牛乳

ほうれん草などの青菜を茹でるときは、塩を入れるときれいな色が保てます☆

材料・・・ 作りやすい分量

ほうれん草	100g
きゅうり	25g
ツナ缶	25g
トマト	25g
*油	30g
*醤油	25g
*酢	少々
*三温糖	少々

作り方

- ① ほうれん草を好みの固さに茹で、食べやすい大きさに切ってから絞る。
- ② きゅうりは輪切り、トマトは角切りにする。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ ボールに①、②、③を合わせておく。
- ⑤ *でドレッシングを作り④を和える。
コーンなどを加えてもいいですね♪



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community