

子供たちの好きなメニューです。
レシピを参考に 作ってみて下さい

ほうれん草の和え物

材料	1人分	g	大人2人	子供3人
ほうれん草	32		200	*約1/2束
ちくわ	5		30	約2本
菊	5		30	
砂糖	1.5		9	大さじ1
しょう油	2		12	小さじ2
酢	1		6	小さじ1強
ごま油	0.5		3	小さじ1弱

作り方

- 1、ほうれん草をゆでて、食べやすい長さに切る。
- 2、ちくわは縦割りし、薄く切る。
- 3、菊は酢を加えた水でゆでて、水にさらすと色がきれいになる。
- 4、材料の水気をきって、調味料と合える。

* 材料を変えて、組み合わせて
ほうれん草・ちくわ・もやし
ほうれん草・ツナ・もやし・コーン
切干大根・人参・きゅうり・ツナ

* 調味料を変えて
マヨネーズ
マヨネーズ・すりごま・しょうゆ
出ししょう油・ごま油

レシピ通りに作らなくても、その日の冷蔵庫の中身と相談しながら作って、美味しいものができるとうれしいですね