

★副菜★（体の調子を整える）



ほうれん草サラダ

青物が苦手なお子さんも、マヨネーズやベーコンのおかげで苦みがやわらぎ食べやすい和え物です。ベーコンをハムやツナに変えてみてもおいしいですよ！

【材料】（4人分）

- ・ほうれん草…100 g
- ・しめじ…40 g
- ・えのきだけ…40 g
- ・ベーコン…12 g
- ・コーン（冷凍）…20 g
- ・りんご…40 g
- ・ごま…4 g
- ・しょうゆ…8 g（小さじ1・1/3）
- ・酢…4 g（小さじ1弱）
- ・マヨネーズ…28 g（大さじ2・1/3）



【作り方】

1. しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。えのきだけは石づきを切り落とし、3 cm幅に切る。
2. 鍋にお湯を沸かし、1と冷凍コーンを茹でてザルにあげて冷ましておく。続けて同じお湯に塩（分量外）を加え、ほうれん草を茹でたら流水にさらしてしぼり、2 cm幅に切る。
3. りんごは皮をむき、薄いいちょう切りにする。色が変わらないように、調味料を混ぜ合わせたところにりんごを和えておく。
4. ベーコンは1 cm幅に切り、フライパンで炒める。
5. 3に2と4を加え、混ぜ合わせる。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー87kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 7.2g、塩分 0.5g、鉄分 0.9 mg、食物繊維 1.9g

