

副菜

【ボパイサラダ】

使用野菜量 <1人分> 60g

<材料> 4人分

・ほうれん草 150g(1/2束)
 ・人参 50g(1/3本)
 ・らっきょう漬 15g(2個)
 ・りんご 30g(1/8切)

・サラダ油 大さじ1
 ・りんご酢 大さじ1
 ・塩 小さじ 1/5
 ・こしょう 少々
 ・三温糖(砂糖) 小さじ1弱



<作り方>

- 1 ほうれん草、人参3cm細切りにしゆでる。
- 2 らっきょう漬は、薄い輪切りにする。
- 3 りんごは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- 4 1、2、3をサラダ油、りんご酢、塩、こしょう、三温糖のドレッシングで和える。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
52kcal	1.4g	2.2g	7.6g	0.6g	

コメント

できあがり写真

- ・なつかしの漫画の主人公ボパイの好物、ほうれん草を使ったことからこの名前がつきました。
- ・らっきょう漬が入り一味違ったサラダです。

作成者の所属

東久留米市

