

青菜を使ったレシピ

ポパイサラダ



※イメージ写真

●材料（1人分）

ほうれん草……………30g
りんご……………15g
マヨネーズ……………8g
しょうゆ……………0.5g

●作り方

- ①ほうれん草は固ゆでして、3～4cmに切る。
- ②りんごは皮をむいていちょう切りにし、塩水にさらす。
- ③①にしょうゆをまぶし、りんごと一緒にマヨネーズで和える。

●コメント

ほうれん草のサラダなので、ポパイサラダ。

「ポパイはほうれん草を食べると元気もりもりになるんだよ。」と伝えると、ポパイを知らない子どもたちも、「元気もりもり!!」とはりきって食べます。りんごの甘みもあり、食べやすいようです。

（袋井南保育所より提供）

ほうれん草ののり和え

●材料

ほうれん草
のりの佃煮

●作り方

- ①ほうれん草を茹で、2～3cmに切る。
- ②①をのりの佃煮と和える。



※イメージ写真

（山梨幼稚園より提供）

焼き鳥と小松菜和え

●材料（1人分）

小松菜……………1株
焼き鳥缶……………1/2缶

●作り方

- ①小松菜は色よく茹で、3～4cmに切る。
- ②焼き鳥缶をほぐし、①と和える。

（袋井西幼稚園より提供）