

◆グリーンサラダ◆

《材料》 4～5人分

- きゅうり……………3本
- レタス……………1/4玉
- ほうれん草……………1/4把
- コーン缶詰……………1/4缶
- ハム……………2枚
- チーズ（角切り）…20g

- 酢……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ2
 - 塩・こしょう……………適量
- ドレッシング



①
きゅうりは薄めの半月切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。

②
ほうれん草はさつとゆでて、1cm幅に切る。ハムはせん切りにする。

③
ボールにドレッシングの材料を混ぜ合わせる。

④
①②とコーン、チーズを合わせ、③のドレッシングで和える。



保育所でも人気のメニューです。さっぱりとしたサラダなので、カレーライスなどの付け合わせにもおすすめです！