



# いそか 磯香サラダ

## <材料 (5人分)>

- ・ほうれんそう 200g
- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 40g
- ・スイートコーン 40g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 小さじ3
- ・きざみのり <sup>てきりょう</sup>適量

## <作り方>

1. ほうれんそうは一口大に、キャベツは太めの干切りに、にんじんは細めの干切りに切る。
2. <sup>なべ</sup>鍋に湯をわかし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、スイートコーンを入れて <sup>やわら</sup>柔らかくなるまでゆでる。(ほうれんそうとキャベツはゆですぎに <sup>ちゅうい</sup>注意する)
3. ざるにあけてしっかり水分を切り、<sup>あらねつ</sup>粗熱が取れるまで冷ます。
4. ボールにゆでた野菜とこいくちしょうゆ、マヨネーズ、きざみのりを入れて <sup>ま</sup>混ぜる。
5. しっかり <sup>ま</sup>混ぜたら <sup>かんせい</sup>完成！

<sup>しょう</sup>使用する調味料はこいくちしょうゆとマヨネーズだけですが、きざみのりがたっぷり入っているので風味 <sup>ふうみ</sup>がよく、大人気のサラダです。使う野菜を変えてもおいしくいただくことができます。

## ～献立例～

- ★ポークカレー
- ★<sup>いそか</sup>磯香サラダ
- ★みかん
- ★<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳

