

12月レシピ紹介

ポパイサラダ



<材料>	4人分
ほうれん草	125g
キャベツ	75g
冷凍ホールコーン	25g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ2/3

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて流水にさらし、水けを絞ってから、3cm幅に切っておく。
- ② キャベツは1cm幅の短冊に切り、ゆでてザルにあげて冷まし、軽く水けを絞る。
- ③ 冷凍ホールコーンはゆでて冷ましておく。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、ゆでた野菜と和える。

※調味料はお好みで加減してください。

ほうれん草を食べて元気もりもりになった主人公のポパイが、オリーブという女の子を数々の困難から救うというアメリカのアニメがあります。このポパイのアニメから、ほうれん草をたっぷり使ったこの料理をポパイサラダと名づけました。ポパイサラダを食べて、ポパイのように元気もりもりになりましょう。