



正油フレンチ

[こども一人分]

• ほうれん草	40g
• しらす干し	3g
A { • 醤油	1.5g
• オリーブオイル	5g
• 酢	0.8g

作りやすい分量に変更
して下さいね！

： 作り方 ：

1. ほうれん草は2cm位に切って茹でて冷やす
2. しらす干しはさっと茹でて冷やす
3. Aの調味料を混ぜてドレッシングを作り、1と2の材料と合わせる