



ポパイサラダ

[こども一人分]

• ほうれん草	25g
• キャベツ	20g
• 人参	5g
A	{
• 白すりゴマ	1g
• マヨネーズ	4g
• 醤油	1g
B	{
• サラダ油	焼き用
• 卵	1/5個

： 作り方 ：

1. ほうれん草は2cm位に切り、キャベツと人参は千切りにして茹でて冷やしておく
2. Bで炒り卵を作って冷ましておく
3. Aの調味料でドレッシングを作り1の材料と2を合わせて和える

作りやすい分量に変更して下さいね！