春の千草サラダ

＜材料・・・・おとな４人分＞

春キャベツ・・・・・・・・・２００ｇ
にんじん・・・・・・・・・・・４０ｇ
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
ほうれん草・・・・・・・・・２００ｇ
A
- 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・・小さじ2
- 白すりごま・・・・・・・・・小さじ2

卵・・・・・・・・・・・・・・・２個
トマト・・・・・・・・・・・・・１個

＜作り方＞

① キャベツは細切り、にんじんは２ｃｍ長さの千切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気を絞る（またはさっとゆでる）。
② ほうれん草は色よくゆでて水気を絞り、２ｃｍ幅に切る。
③ 炒り卵を作り、冷ましておく。
④ Ａを混ぜてドレッシングを作り、①②を入れて混ぜ合わせる。
⑤ 炒り卵も加えてさっと混ぜ、お皿に盛り付けてくし切りにしたトマトを添える。

ーおとな１人分の栄養価ー

エネルギー	１０３ｋｃａｌ
たんぱく質	5.9ｇ
脂質	5.7ｇ
塩分	0.9ｇ

いろいろな材料を取り合わせる料理を「千草（ちぐさ）」といいます。 炒り卵で春らしい彩りを加えます。