

ほうれん草のピーナッツサラダ

《材料》 4人分

・ほうれん草	5束
・にんじん	10gくらい
・もやし	半袋
・キャベツ	小 半玉
・ハム	2枚
・ピーナッツ袋	適量
・マヨネーズ	適量
・赤みそ☆	小さじ1
・しょうゆ☆	小さじ1

《作り方》

- ①にんじんは千切り、ほうれん草とキャベツは一口大に切る
- ②野菜は茹でてザルにあげ、しっかり水気を切る（重しをする）
- ③☆印のものを混ぜ合わせておく
- ④野菜、ハム、☆印をボウルに入れて混ぜ合わせ、ピーナッツ粉とマヨネーズで味を整えて完成！