

### 3月10日(火) ほうれんそうのマカロニサラダ

今が旬！ほうれんそうを使ったメニューです。

ポイントは、ほうれんそうのゆで方。

葉と茎は固さが違うので、ゆで上がりを考え、茎から鍋に入れて、葉は熱湯にくぐらす程度で仕上げます。

それでは、野菜やたまごをゆでた小学校の調理実習を思い出して、作ってみましょう。

#### <材料4人分>

- ・ほうれんそう 100g
- ・キャベツ 100g
- ・マカロニ 40g
- ・たまご 1個
- ・ハム 2枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・塩、こしょう、酢 少々

#### <作り方>

- ① ほうれんそうは、根を切り落として、葉と茎を水で洗う。  
キャベツは、一枚ずつはがして芯を切って除き、水で洗う。
- ② ほうれんそうが全部入るくらいの大きさの鍋を用意し、たっぷりの水を沸騰させる。  
葉をまとめて持ち、茎の部分だけを入れ、しんなりしてきたら、葉の部分も入れてサッとゆでる。  
(湯に塩を入れると、ほうれんそうの色が鮮やかに仕上がります。)  
ボールに水を張り、ゆでたほうれんそうを入れ、冷ます。  
ほうれんそうをまとめて水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ③ キャベツは、しんなりするまでゆで、ザルにとり、冷めたら1cm幅に切る。
- ④ マカロニは、袋に書いてあるゆで時間を確かめ、ゆでる。
- ⑤ ゆでたまごを作り、粗くつぶす。
- ⑥ ハムは、好みの大きさに切る。
- ⑦ スライスチーズは、好みの大きさにちぎる。
- ⑧ 材料をマヨネーズで和え、塩、こしょう、酢を加え、味を調える。



ハム、たまご、チーズも加えて中学生向け！ボリューム満点サラダのできあがりです。

ほうれんそうやキャベツは、電子レンジで簡単にゆでることもできますね。

電子レンジの説明書をよく確かめて、上手に活用してください。

では、健闘を祈ります。