

広告

ハウレン草のホットサラダ

1人分184Kcal



作り方

- ① ハウレン草は塩ゆでにして水に取り、絞って3〜4cmに切る
- ② トマトは2cm角に切り種を除く。玉ネギは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす
- ③ ハウレン草、水気をきった玉ネギ、トマトを順に器に盛る
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れて、カリカリになるまでいためる。酢、しょうゆ、すりおろしたニンニク、塩、コシヨウを加えてひといためしたら火を止める
- ⑤ ④を熱いまま野菜の上からかけ、すぐ食卓へ！

材料 (4人分)

- ハウレン草……………300g
- トマト……………大1個
- 玉ネギ……………1/2個
- (ホットドレッシング)
- 豚ひき肉……………150g
- サラダ油……………大さじ2
- 酢……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ2
- ニンニク……………1片
- 塩……………適宜
- コシヨウ……………適宜

【レシピ協力】石狩市食生活改善推進員