

今度は何をミックスするのかな？
 楽々、ゆったり、目にもおいしいお料理を。



デビー・メイの かんたんレシピ

その4

ほうれん草サラダ

さっぱり、ヘルシー



* Spinach salad *



デビー・メイ
 東京都生まれ。宣教師2世。インターナショナルスクール講師。1984年にジェラルド・メイ（現FFJスタッフ）と結婚。
 1男1女の母、孫1人。東京都在住。
 料理は母から教わりました。教室を開いて友だちや近所の方に教えています。新しいレシピを考えていると、家族も「次は何をミックスするのかな」と楽しみにしています。

このレシピも、軽めの、カンタンなものです。我が家では甘酸っぱいお酢のドレッシングが人気です。イチゴのシーズンにはイチゴを入れて楽しめますが、それ以外の時には缶詰のみかんを入れます。

〈作り方〉

- 1.ほうれん草は、茎を切る。よく洗って水気をきり、一口サイズに切っておく。
- 2.長ネギ1/2本を薄く輪切りにし、ほうれん草と合わせておく。
- 3.みかん缶は汁をきっておく。イチゴのシーズンには、代わりにイチゴを洗って、薄く縦にスライスしておきます。



- 4.サラダオイル、酢、砂糖をそれぞれ1/4カップずつ合わせてドレッシングを作る。砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- 5.食べる前にサラダとドレッシングを合わせます。
- 6.お皿に盛ったら、最後にアーモンドスライスを。アーモンドは湿気ってしまうので、食べる直前にかけます。

材料

ほうれん草	-----	一束
長ネギ	-----	1/2 本
缶詰のみかん 1缶 (またはイチゴ6~8個)	-----	一缶
アーモンドスライス	---	1/4 カップ
サラダオイル	-----	1/4 カップ
砂糖	-----	1/4 カップ
酢	-----	1/4 カップ (りんご酢がお勧めです)