

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

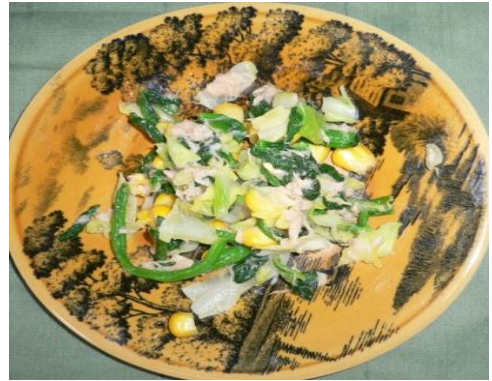
学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名 ポパイサラダ

### 2 材料 (1 人分)

- ・ きゃべつ 20 g
- ・ ほうれんそう 18 g
- ・ シーチキン 10 g
- ・ コーン 3 g
- ・ 酢 しょうゆ、塩 砂糖 適量



### 3 作り方

- ① 野菜をそれぞれ大きめの干切りにし、解凍したコーンをゆでる。
- ② ①の野菜とシーチキンを混ぜ合わせる。
- ③ 酢、しょうゆ、塩、砂糖をあわせて②と和える。

### 4 おすすめのポイント

漫画のポパイの元気のもとになるほうれんそうを使ったことから、この名前がつきました。

だれでも簡単に作れるので、こどもと一緒に作りましょう。

(山陽小野田市 中学校)