



苦手な野菜をおいしく食べよう! - サラダほうれん草 -



数量限定
抽選 1,000点
お一人様
1点限り
注文多数の場合は抽選です。



産直
1116 毎週企画 滋賀県 マノーナファーム
サラダほうれん草 70g前後

生食用に栽培したアクが
少ない水耕栽培。
軸折れあり

本体 **100**円
(税込 108円)

ほうれん草と豆のサラダ

サラダほうれん草はアクがほとんどないので、ほうれん草特有の苦味や香りが苦手な方にもおすすめです。やわらかい葉と茎は生のままサラダや和え物で食べるととてもおいしいですよ。

材料 (2人分)

- 1116 サラダほうれん草 …… 70g
- ひよこ豆(水煮) …… 60g
- A 粒マスタード …… 小さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- 胡椒 …… 少々

作り方

- 1 ほうれん草は長さ2cmに切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、食事の直前に①とひよこ豆を和える。

ミニ知識

粒マスタードとレモン汁をマヨネーズに代えればお子様向きに仕上がります。