

ポパイサラダ

材料	4人分	作り方
ほうれん草	200g	① 人参は短冊切りにする。 ② 鍋にお湯を沸かし、①の人参を茹でて水気をきっておく。ほうれん草も茹でて冷水にとり、食べやすい長さに切り、しぼる。 ③ フライパンにサラダ油を入れて、炒り卵をつくる。 ④ フライパンにごま油を入れてひき肉を炒め、パラパラになったらAの調味料を入れて炒める。 ⑤ 器にほうれん草、人参、炒り卵の順に盛り付ける。 ⑥ さらに上からひき肉と白ごまをかける。
人参	1/4本	
卵	1個	
鶏ひき肉	100g	
サラダ油	少々	
A 砂糖	大さじ1・1/2	
醤油	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1・1/2	
みりん	小さじ1・1/2	
ごま油	小さじ1・1/2	
白ごま	大さじ1	

