

## 驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った 元気サラダ

<< 生で美味しいほうれん草だからニンニクで元気アップ! >>



### ----- 材料 (2人分) -----

サラダほうれん草まろみ	4 株
ウインナーソーセージ	2 本
ニンニク	1 片
オリーブオイル	大さじ 1+1/2

### A

しょうゆ	大さじ 1/2
バルサミコ酢	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2
粗びき唐辛子	適量

### ----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は、5～6 cm 長さに切り、器に盛り付ける。
- ② ウインナーソーセージは、1～2 mm 幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ③ フライパンに、ニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクが色付いたら取り出す。次に、ウインナーソーセージを炒めて取り出す。
- ④ ③のフライパンのオリーブオイルを、熱い内に①のほうれん草にまわしかける。A を合わせたものをまわしかけ、取り置いた③を飾る。

### ※POINT

加熱したオリーブオイルが熱い内にほうれん草にかける。

