



使用したセンナリの商品



ほうれん草のサラダ

材料（1個分）

ほうれん草	2株
玉ねぎ	1/2玉
米の酢	大さじ1
塩	少々
ふりかけ	1袋
塩コショウ	少々

作り方

1. ほうれん草をざく切りにし、玉ねぎは薄くスライスする。
2. 切った野菜に、塩と米の酢をあわせて、よくもみこむ。
3. 2の水気を手で軽く絞り、塩こしょう、ふりかけで味をととのえる。
*ふりかけはお好みのもので。