



ほうれん草とサボテンとしらすのおかか和え

暑くて食欲がない時にもぴったり！
サボテンの粘り気と茎わかめのような食感が食欲を増進させます。

レシピ提供：中部大学香西研究室 さん

材 料

(1人分)

ほうれん草	20g
ウチワサボテン	10g
しらす干し	5g
かつお節	5g
ポン酢	5g



つくりかた

① サボテンのとげはピーラーでとり、柔らかくなるまで茹で、1cmの角切りにする。



② ほうれん草は根元に十字に切り込みを入れ、1%の塩水で茹で、水にさらす。



③ ②を良く絞り、水気を取る。その後4cm幅に切る。



④ ボウルにほうれん草、サボテン、しらす、かつお節、ポン酢を入れて和える。



⑤ 盛り付けて完成。

ひとこと

愛知県春日井市の食用サボテンを使ったレシピを作成しています。
サボテンには糖尿病や脂質異常症の改善など、健康に良い機能があります。
独特の酸味を上手くアレンジすることで、多くの方にサボテンを食べていただき、より健康になっていただきたいです。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

