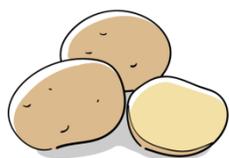


献立ひとくちメモ

10月16日(金)



サウピカンサラダのお話です。

「サウピカン」とはブラジル料理のひとつで、じゃがいもを細く切って揚げたもの（ポテトチップスのようなもの）をサラダにかけて一緒に食べる料理です。家でも簡単に作ることができます。用意するのは、野菜サラダと市販のポテトチップス1袋です。サラダはキャベツやにんじん、きゅうりなどがおすすめです。まず、野菜を細切りにカットして軽くゆでます。水冷して水分を落とし、市販のドレッシング（フレンチ系）をかけておきます。次にポテトチップスの袋から1/3取り出して、小さくちぎります。それをサラダの上にかいたら完成です！ぜひ、挑戦してみてください。