



ほうれん草

ほうれん草 1束(200g)

作り方

- 1 根元に十字に切り込みを入れ、しっかり洗う。
- 2 洗った水気のまま半分になり、深鍋に根元の方を下にして入れる。
- 3 浅鍋でフタをして中火にかけ1~2分加熱する。
沸騰したら弱火にして2分加熱する。
- 4 水にとって冷やし、水気をしっかり絞り、適当な長さに切る。