



ほうれん草のごま和え

材料 (4人分)

ほうれん草 1束(200g)

A 白すりごま 大さじ1 1/2
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 ほうれん草は根元に十字に切り込みを入れ、しっかり洗う。洗った水気のまま半分に切り、深鍋に根元の方を下にして入れる。浅鍋でフタをして中火にかけ1~2分加熱し、沸騰したら弱火にして2分加熱する。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。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1のほうれん草を加えて和える。

フタ：浅鍋
本体：深鍋

