

ほうれん草のごま和え

青菜の鮮やかな色合いは食卓に映えます。



<材料 4人分>

1人前 41 kcal

ほうれん草 200g
人参 20g

いりごま(白) 大さじ1
濃口しょうゆ 小さじ2

<作り方>

1. ほうれん草は塩少々を加えた湯でさっとゆでる。
冷水に取って水気を絞り3cmに切る(a)。
人参はせん切りにしてほうれん草と同様に
さっとゆで、ザルに上げて冷ます。
2. いりごまはすり鉢でざっとすり
1としょうゆを加えてよく混ぜ和える(b)。



(a) ほうれん草は冷水に取って水気を絞り3cmに切る。



(b) 1としょうゆを加えてよく混ぜ和える。