

ほうれん草のおひたし

和食

前菜

材料 (2人分)

ほうれん草 1/2束
しょうゆ 小さじ1

調味料

└だし 50cc
└薄口しょうゆ 大さじ1/2
└みりん 小さじ1/2
かつおぶし 適量



作り方

1. フライパンにお湯をわかしておく。
ほうれん草を水で良く洗っておく。
2. ほうれん草をフライパンに根の方から入れ
1分ほど塩茹でして冷水にさらし、軽く水気を切る。
3. しょうゆをふりかけ、再度絞って水気を切り
端を切り落とし、4cm幅に切る。
4. バットに調味料を入れほうれん草を浸し、
味がなじむまでしばらく浸しておく。
5. ほうれん草を絞ってお皿に盛り、かつおぶしをのせる。

✖️ お弁当に入れる場合は、下にかつおぶしを敷いて入れると、
ほうれん草からでてくるお汁をかつおぶしが吸ってくれます。

所要時間 15分(浸す時間を除く)
主な調理器具 フライパン、ボウル