

# 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