

ほうれん草のお浸しの作り方

◇ RECIPE ◇

材 料 (3人分)

ほうれん草 : 1袋

食 塩 : 茹で水1.5Lに対して15g
(沸騰湯の1%になるように)

濃 口 醬 油 : 適量 (だして薄めて浸すと更に美味)

◎お好みでトッピングも

ごま

かつお節

ちりめんじゃこ

覚えておこう!!

◎ほうれん草の根の土をよく洗う

◎葉物野菜は

沸騰した湯で茹でる!

◎茹で終わったら冷水で色止め!



作り方 (1人分)

- ①ほうれん草をため洗いできれいに洗う。
- ②根元の先を切り、十字の切目を入れる。
- ③鍋に食塩を加えた湯を沸かし、根本の部分を湯に入れて、30秒～1分程度茹でる。
- ④葉部分も湯に入れて30秒程度茹でる。
- ⑤茹で終わったらすぐに冷水にとり、粗熱が取れたら、水気を絞る。
- ⑥ほうれん草を食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- ⑦お好みで、ごま・かつお節・ちりめんじゃこを振りかける。



醤油
(またはだし
醤油) をか
けるのは、
食べる直前
に!

