

ほうれん草の磯あえ ～海苔の香りとごまのコクでおいしく適塩～



1人分 64kcal
塩分 0.5g

材 料（4人分・作りやすい分量）

ほうれん草	1束（300g）	
みりん	大さじ1と1/2	
A {	しょうゆ	大さじ1/2
	すりごま（白）	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
焼き海苔	1枚	

作り方

1. ほうれん草はたっぷりの湯で、少し硬めにゆで、水にとりアク抜きし水気を絞る。2センチに切る。

焼き海苔は2～3センチにちぎる。
（飾り用に少しとっておく）
2. 耐熱容器にみりんを入れ、ラップをせずに、電子レンジで煮切る。
※煮切る：酒、みりんを中火～弱火にかけて煮詰めアルコール分をとばすこと。
3. ボウルにみりん、A、ほうれん草を入れサッとあえ、次に海苔を入れあえる。
4. 器に盛り、上に海苔を飾る。