

ほうれん草の磯あえ

～のりの香りとごまのコクでおいしく適塩～



1人分 70kcal
塩分 0.3g

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
焼きのり	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り2センチに切る。
焼きのりは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和え、次にのりを入れ和える。
- ④ 器に盛り、上にのりを飾る。