



ほうれん草のなめたけ和え

大人2人分 小人2人分

【材 料】

ほうれん草：1束

もやし：50g

人 参：40g

かまぼこ：40g

★なめたけ瓶：1瓶

★醤油／砂糖：各小さじ2

★すりごま：大さじ3



【作り方】

- ① ほうれん草→4 cm に切る。にんじん・かまぼこ→少し太めの千切りに切る。
- ② もやしはザルに入れて、水で洗う。
- ③ 鍋に、にんじんと水を入れ茹でる。にんじんが柔らかくなったら、もやしとほうれん草を入れサッと茹でる。
- ④ ざるにあけ冷水に取り、絞って水切りします。
- ⑤ ★をボールに混ぜ合わせます。
- ⑥ 5と野菜を混ぜ合わせたら完成！



美味しくなるコツ

ゴマをたっぷり入れるとコクと風味がアップして美味しいです。

