

副菜

ほうれんそうのきのご和え



副菜

ほうれんそうのきのご和え

材料（4人分）	分量	下準備
えのきだけ	90g	石づきを切り落とし、2つに切る
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
一味唐辛子	少々	
ほうれんそう	300g	ゆでて、3~4cm長さに切り、水けをしぼる
花かつお	5g	

1人分の栄養量
エネルギー 42kcal
食塩相当量 0.7g

☆作り方☆

- ① えのきを耐熱容器に入れる。しょうゆ、みりん、酒を加えて、電子レンジ600wで、ラップをして、1分半加熱する。ラップを取り、かき混ぜて、再びラップをかけて、2分加熱する。
- ② ほうれんそう、①のえのきをあえて、器に盛り、花かつおを天盛りにする。