

ほうれん草の出汁漬け

*材料（2人分）

副菜

- ・ほうれん草 1束（150g）

【A】

- ・出汁60ml
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・生姜のしぼり汁 小さじ2
- ・和風顆粒だし ひとつまみ

*作り方



- ①【A】の調味料を合わせて、調味液を作ります。
- ②ほうれん草を固めに茹で（1分以内）、水にさらして粗熱が取れたら、まきすで水を絞ります。
- ③ほうれん草を3cmくらいに切ります。
- ④ほうれん草をラップに置いて、①の調味液を注いで、全体に液が行き渡るように包んで、冷蔵庫で冷やします。
※冷やす過程で味がしみ込みます。
- ⑤つけ汁をかけるか、かけないかは好みで！

～栄養価（1人分）～

エネルギー	19kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.3g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.1g

使用設備・器具
ガスコンロ、サランラップ