

<ほうれん草となめたけの和え物>



○材料

ほうれん草・・・1把 (200g)

なめたけの瓶詰め・・・大4



○作り方

ほうれん草をザク切りにし、茹でて流水で冷まし、水気を切ってなめたけと和える。



◆ほうれん草は切ってから茹でた方がアクがぬけやすいでしょう。

なめたけの瓶詰めは味もしっかりついているので、野菜と和えると美味しいですよ。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp