

# <ほうれん草のごまよごし>



## ○材料

ほうれん草・・・1把 (200g)

白すりごま・・・適量

しょうゆ・・・少々



## ○作り方

ほうれん草はザク切りにし茹でて水に放してアクをとる。しょうゆで味をつけ最後に白すりごまをたっぷりかける。

◆白すりごまは、白ごまより消化もよく味に深みが増します。



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](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)