

シンプルが一番！ ほうれんそうのおひたし



材料

ほうれん草	適量
かつお節	適量

作り方

- ①ほうれんそうは洗う。鍋で湯を沸かし、ほうれんそうを入れる。菜箸で沈ませ5秒、緑色が濃くなったら、湯から引き上げる。水にとり、水気を絞る。
 - ②食べやすく切る。
 - ③お皿に盛り、かつお節をかける。
- ☆ 食べる時にお好みでおしょうゆをかけてください♪