

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。菜箸で流ませ5秒、緑色が濃くなったら、湯から引き上げる。水にとい、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♪