

ほうれん草のナムル



材料(3~4人分)

ほうれん草	1束
ごま油	小さじ1
すりおろしにんにく	少々
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1
ごま	大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は茹でる。水にとい、水けを絞り、4cm幅に切る。
- ②ボウルに調味料を入れ混ぜる。①を入れ、ごまをふり和える。