

ほうれんそうのナムル



材料(3～4人分)

ほうれんそう	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ほうれんそうは茹でる。水にとり、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。