

ほうれん草のごま和え

材料（2人分）

ほうれん草	½束
◆すりごま	15g
◆砂糖	小さじ2
◆しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① たっぷりのお湯に塩を入れ、ほうれん草を茹でる。
- ② 冷水に移して水気を絞る。
- ③ 食べやすい大きさに切り、調味料を和える。

調理時間

5
min

