



# ほうれん草の磯辺和え

もう一品、お野菜を使った小鉢が欲しいときに、とっても簡単なほうれん草の磯辺和えのご紹介です



## ◆材料(4人分)

ほうれん草……約1束  
焼き海苔……適宜  
しょうが……少々

### <調味料>

だし汁 ……………60cc  
しょうゆ(濃口)………20cc

★だし3:しょう油1の割合  
★めんつゆを2倍に薄めて  
代用することもできます

## ◆作り方

1. ほうれん草は、塩を入れたたっぷりのお湯で短時間で茹でる
2. ゆで上がったら冷水にとり、水気を絞って4cm程の長さに切る。
3. 醤油(濃口)とだし汁を合せて、ほうれん草と和える
4. 最後に適当な大きさにちぎった焼き海苔と干切り生姜を和える

## 💡ワンポイントアドバイス!!

だし醤油にすることで、減塩効果だけでなく、だしの豊かな風味と旨味があるので、いろんなお浸しに応用してくださいね!

ほうれん草の量に併せて調味料は加減して入れましょう。