



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

ほうれんそうのごまマヨあえ

ごまマヨネーズで、子どもも食べやすい味に!



ra - 17

材料<2人分>

ほうれんそう・・・100g (1/2束)

しょうゆ・・・小さじ1

マヨネーズ・・・大さじ1

いりごま・・・大さじ1



【一口メモ】

ほうれんそうは、熱湯でゆでてでもいいですが、電子レンジを使うと簡単です。

作り方

①ほうれんそうは洗って、水気を残したままラップでふんわり包み、電子レンジで1分20秒(600W)加熱する。

②ほうれんそうを電子レンジから取り出し、ラップに包んだまま水にとり、水の中でラップを外し、水にさらす。

③しょうゆ、マヨネーズ、いりごまを混ぜ合わせる。

④ほうれんそうの水気をしぼり、2~3cmの長さに切り、③であえる。