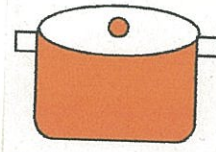


このレシピで

野菜が 140 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



パピッと!

ほうれん草ときこのみぞれ和え

♡材料♡

- ・ほうれん草 90g(0.5束)
- ・えのき 20g(小パック1/5)
- ・しめじ 20g(小パック1/5)
- ・大根 50g(約3cm強)
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1
- ★酒、みりん 各小さじ1
- ★ごま油 小さじ1



♡作り方♡

- ① ほうれん草は2~3cmに切り、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで加熱(600wで2~3分)。その後水にさらしてザルにあげる。
- ② きのこは石づきを落とし、耐熱皿に入れてラップをし、「★」を入れてレンジで加熱(600wで1~2分)
- ③ 大根をおろして水気を切る。
- ④ ほうれん草の水気を切り、②と③と共に和え、皿に盛り付けてからポン酢しょうゆをかけて完成



はソテー、酒蒸し、パスタにするだけでも万能ですよ!!

関東学院大学 実習生