

驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った たっぷりほうれん草汁

<< 女性に嬉しい鉄分と水溶性ビタミンたっぷり! >>



----- 材料 (2人分) -----

サラダほうれん草まろみ	8株 (100g)
椎茸	1個
おろし生姜	少々

A

{ 出汁 醤油 日本酒	300ml
	小さじ2
	小さじ1

----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は、2cm 幅に切る。椎茸は石づきを取り、薄切りにする。
- ② 鍋に出汁を沸かし、A で味を調える。①を加えて火を止める。
- ③ 器に盛付け、おろし生姜を飾る。

※POINT

ほうれん草はさっと火を通しましょう。

