

驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った ほうれん草のとろろ和え

<< 水にさらさない！2分でできるレンチン料理 >>



----- 材料（2人分） -----

サラダほうれん草まろみ	4株
とろろ昆布	適量
麺つゆ（3倍希釈）	大さじ1
水	大さじ1

----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は洗い、3cm長さに切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて、レンジ（500W）で1分間加熱する。
- ② ①に、麺つゆと水を加えて合え、とろろ昆布を合わせる

※POINT

ほうれん草は加熱し過ぎないこと

