

子ぎつね和え

材料【2人分】

- ・ほうれん草 140g
- ・油揚げ 1枚

A

- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・水 1/2カップ
- ・すりごま 大さじ1



作り方

- 1) ほうれん草は3cmほどに切ってから茹でて冷水にさらし、ザルにあげて水気を切る。
- 2) 油揚げは縦半分に切り、千切りにする。

鍋にAを合わせて煮たてたところに油揚げを入れて煮含める。

- 3) 2)の鍋に1)のほうれん草、すりごまを入れて和える。

クッキングポイント

- ・調味料も冷ましましょう。
- ・ほうれん草は、切ってから茹でて冷まします。
- ・5月～10月食中毒多発期は喫食に合わせて和えましょう。

エネルギー
117Kcal

塩分
0.6g

野菜量
70g

対象
どなたでも