

# ホウレン草のお浸し

1人分 18 kcal



## 材料(2人分)

冷凍ホウレン草 100g  
糸かつお 2g  
しょうゆ または めんつゆ

## 作り方

冷凍ホウレン草をボウルに入れ熱湯をたっぷりかけ5分ほど置く。  
水気をしぼり、大きければ食べやすい大きさに切る。  
器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆまたはめんつゆをかけていただく。

ごま和えにするには

、 までは同じ、すりゴマ小さじ2をめんつゆでのばしホウレン草を和える。