

ほうれん草そうと沢庵たくあんのおかかあ和え

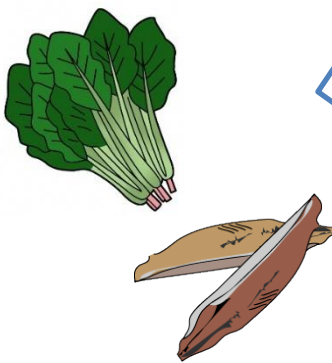


材料【4～5人分】

ほうれん草 <small>そう</small>	1束 <small>たば</small>	薄口醤油 <small>うすくちしょうゆ</small>	小さじ1
沢庵漬 <small>たくあんづけ</small>	50g	みりん	小さじ1
		花かつお <small>はなかつお</small>	適量 <small>てきりょう</small>

～ 作り方 ～

- ① ほうれん草そうを根元ねもと、葉先はききの順じゆんにさつと茹で、水気みずけをしばってよく冷まし、2～3cm幅はばに切っておく。
- ② 沢庵漬たくあんづけは、せんぎりにしておく。
- ③ ①と②に、混ぜ合わせた調味料ちようみりようを加え和える。
- ④ 皿さらに盛り付け、花かつおはなをかけて仕上げる。



ほうれん草そうには鉄分てつぶんが豊富ほうふに含まれているので、貧血ひんけつを予防するはたらきがあります。根元ねもとに近い赤い部分あかぶぶんには、骨ほねや歯はの形成けいせいに役立つマグネシウムまぐねしうむが多いので、捨てずにつかってくださいね。かつおぶしかつおぶしの香りかおとうま味あじを感じられる和え物あえものです。