



ほうれん草の クリスマスツリーごま和え

冬のおいしいほうれん草でクリスマスレシピ

ほうれん草のクリスマスツリーごま和え

材 料 (2人分)

ほうれん草…………… 3株
水(塩茹で用)………… 1500ml
塩(塩茹で用)
…………… 小さじ1と1/2
☆黒すりごま………… 大さじ2
☆砂糖…………… 大さじ1
☆しょうゆ…………… 大さじ1
にんじん(飾り用)
…………… お好みで
コーン…………… お好みで

- 1 ほうれん草は根本の太い部分に十字に切り込みを入れる。にんじんは星型に切り、茹でておく。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩を入れる。①の根元から入れて1分ほど茹でたら、全体を浸して10秒ほど茹でてお湯をきり、水にさらす。
- 3 水気をよく絞り、根元を切り落とし、3cm幅に切る。
- 4 ☆をよく混ぜ合わせ、②を加えて、よく混ぜ合わせる。
- 5 味がなじんだら、クリスマスツリーの形に盛りつけて、コーンとにんじんを飾りできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

ほうれん草の茹ですぎに注意してください。

ほうれん草の茎をまず置いてからクリスマスツリーの形にすることをオススメします。

☆の調味料もお好みで味を調整してください。