

山かけおひたし

【材料4人分】

| | | |
|-------------|---|---|
| ほうれん草 1把 | } | A |
| 濃口醤油 大さじ2/3 | | |
| 酒 少々 | | |
| 出汁 小さじ1・1/2 | | |
| 長芋 200g | } | B |
| 淡口醤油 小さじ1 | | |
| 酒 少々 | | |
| 刻みのり 適宜 | | |

【下処理】

- ①ほうれん草は根を切りさつと茹で、水を切り、4等分に切る。
- ②長芋は皮をむきすりおろす。
- ③A、Bをそれぞれ合わせておく。

【作り方】

- ①切ったほうれん草とAを合わせる。
- ②おろした長芋とBを混ぜ合わせる。
- ③①を器に盛りつけたところに②を上からかけ、その上に刻みのりをかけてできあがり。



【栄養価】

エネルギー 50kcal
塩分 0.7g

【ポイント】

・いつものお浸しに長芋を加えることでまろやかな味わいに変身。もう一品欲しいときのお助けメニューに。