ほうれんそうのレシピ

# ほうれんそうのおひたし



材料（２人分）

ほうれんそう1束　だし大さじ2　しょうゆ大さじ1　かつお節少々

作り方

1. 沸いた湯に茎から入れて1分ほどゆでる
2. 冷水にとってさらし、水けをしぼる
3. 4cmに切り、だしじょうゆをかける

ゆでて水にさらすとあくが抜けます