

2025年2月号

【料理名】ほうれんそうとれんこんのおひたし



【献立】

鶏肉とごぼう、パプリカの塩筑前煮
豆腐とねぎのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】74 kcal

【塩分】1.7g

【主材料】（2人分）

ほうれんそう……1束（200g）

れんこん……100g

A だし汁……1カップ

A うす口しょうゆ（またはしょうゆ）……大さじ1

A みりん……小さじ2

A 塩……少々

【作り方】

1. ほうれんそうは根元に十字に切りこみを入れてよく洗う。れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、水に5分さらす。
2. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えてほうれんそうをゆでる。冷水にとって水気を絞り、4cm長さに切ってもう一度水気を絞る。同じ湯に酢を加え、れんこんを2分ほどゆでて冷水にとり、水気をきる。
3. ②を器に盛り合わせ、混ぜたAを注ぐ。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。