



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



ほうれん草はベータ・カロテンが豊富に含まれています。ベータ・カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果が！また熱にも強いので、寒い季節にはぴったりの野菜です。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.85 ほうれん草とエリンギの煮びたし

材料(2人分)

ほうれん草	150 g	エリンギ	80 g
ゆずの絞り汁	小さじ 2	ゆずの皮	適量
A	だし汁 50ml		
	薄口醤油 大さじ 1/2		
	みりん 小さじ 1		



<作り方>

- ほうれん草は塩ゆでして冷めたら水気を絞り、4cm 長さに切る。エリンギは半分に切り、4cm 長さの 3mm 幅に切る。
- ①に、A の調味料を入れ火にかけて、沸いてきたら、エリンギを入れ 1 分位煮て冷めたら、ほうれん草とゆずの絞り汁を加え器に盛り、ゆずの皮のせん切をのせる。



ワンポイントアドバイス



だし汁を取るのが面倒な時は最後にぱっと鰹節を入れて仕上げます。

簡単で、カルシウムもとれて一石二鳥です！

