



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.82 ほうれん草のふりかけ

材料(2人分)

ほうれん草	200g	じゃこ	20g
削り節	2g	ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	みりん	小さじ1



<作り方>

1. ほうれん草は、塩茹でして水分を絞り 7mm 幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を少量入れほうれん草を炒め水分が飛んできたら、じゃこを入れ、さらに炒め、その他の材料を全て入れ、水分を飛ばしたらバットに移し粗熱をとる。



ワンポイントアドバイス



ほうれん草は一度茹でると、シュウ酸やアクが抜け、食べやすくなります。

ふりかけは密閉袋に入れて冷凍しておくので、日持ちするので、おにぎりやお茶漬け、チャーハン、卵焼きなどにささっと使えて便利です！

