

ホウレンソウと小揚げのおひたし

材料（4人分）

ホウレンソウ 1 把、小揚げ1枚、

<つけ汁>

1 番出汁 1 0 0 cc、酒小 2、みりん

小 1/2、濃い口醤油大 1



作り方

- 1 ホウレンソウは塩少量（分量外）を入れた湯で色よく湯がき、冷水にとって水気を切る。小揚げは油抜きをし、縦半分にしてから 2mm 幅に切る。
- 2 つけ汁を作る。鍋に出汁、酒、みりん、醤油を合わせ、沸騰させてから冷ます。
- 3 つけ汁にホウレンソウ、小揚げを浸す。
- 4 味が浸みたら、ホウレンソウを 5 cm 幅に切って、小揚げとともに盛り付ける。

料理のポイント

ホウレンソウは色よく湯がき、シャキシャキ感を残す。