

野木町地産地消メニュー



104 ほうれん草のナムル



調理時間 10～15分

しゃきしゃき食感ほうれん草は彩りよく、さっと茹でる程度にしておきましょう。

食材の旬
ほうれん草 11月～3月

【材料】

ほうれん草 160g
しょうゆ 大さじ 1/2
すり白ごま 大さじ 1/2

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、3～4cm長さに切る。
- ② ボウルにほうれん草とAを入れ、混ぜ合わせ、器に盛る。

～ひとくちメモ～

ほうれん草の代わりに他の葉物野菜を使っても美味しくできます。ぜひお試しください。