

野木町地産地消メニュー



126 ほうれん草とねぎの和え物



調理時間 10～15分

ほうれん草はレンジでお手軽調理♪
ねぎは生のシャキシャキのまま和えます。おつまみにもぴったりの一品です。

食材の旬

ほうれん草 冬

長ネギ 12～3月

【材料】

ほうれん草 1/2 束
長ねぎ 1/4 本

(A)

しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩 少々

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、3～4cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 食べる直前に①とAを混ぜ、器に盛る。

～ひとくちメモ～

しょうがを入れるとよりおいしいです。