

ほうれん草と切り干し大根の ごま和え



材料（2人分）

- ・ほうれん草 150g
- ・切り干し大根 10g
- ・いりごま 大さじ4
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- ・合わせだし（だし汁） 大さじ2

作り方



作り方の
ポイントは
動画でご紹介



- ① 切り干し大根をさっと洗い、ぬるま湯につけて戻しておく。
- ② ほうれん草を水で洗ってゆで、冷水にとって冷ます。
- ③ 切り干し大根とほうれん草の水気をしっかり絞り、1cm幅に刻む。
- ④ すり鉢に、いりごまを入れてよくすり、うすくちしょうゆ、合わせだしを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 刻んだほうれん草、切り干し大根を入れて和える。