

ホウレンソウ 「寒締め吾郎丸®」のホットサンド

ホウレンソウのレシピ



簡単でヘルシー！
ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」の甘みを感じる
朝食にぴったりなホットサンド

材料 (1人分)

ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」… 1/4袋(50g)
食パン(6枚切り)… 2枚 ツナ缶……………1/2個
マヨネーズ…大さじ1.5 とろけるスライスチーズ…1枚
塩コショウ……………少々

下ごしらえ

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸」は根元が甘くておいしいので、ぎりぎり根を切り落とす。
- ホウレンソウの根元に付いている汚れは、十字の切り込みを入れて、流水を当ててもむように洗っておく。
- ツナ缶は缶汁を切っておく。

作り方

- ① ホウレンソウは根元までよく洗い、ふんわりラップに包んでレンジ(600W)で30秒加熱する。
- ② 冷水にさらして水気を絞り、2cm幅に切る。
- ③ ボウルに(2)、ツナ、マヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜる。
- ④ 食パン1枚に(2)とスライスチーズをのせてもう1枚の食パンで挟み、ホットサンドメーカーで焼く。

ポイント

- ホットサンドメーカーがない場合は、トースターで焼き目が付くまで焼いても作れます。
- ツナの代わりに焼いたベーコンやハムなどを挟んでもおいしいです。
- ゆで卵も合いますが、その場合はマヨネーズを多めにするのがおすすめです。