



ホウレンソウ  
「寒締め吾郎丸®」のおひたし

ホウレンソウのレシピ



甘くておいしい根元を味わう  
レンチンおひたし

材料 (2人分)

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸®」…… 2束
- だし汁 …………… 150ml
- A しょうゆ …………… 小さじ4
- かつお節 …………… 適量

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、根元ぎりぎりで根を切り落とす。
- 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。

作り方

- ① ホウレンソウを幅5cmに切って、耐熱容器に入れふんわりとラップをして、レンジ (600W) で2分くらい加熱する。
- ② 冷水にさらして水気を切る。
- ③ ホウレンソウを容器に移し、【A】の調味料を入れて15分ほどおく。
- ④ 皿に(3)を盛り、かつお節をかける。

ポイント

寒さに当たった冬のホウレンソウ「寒締め吾郎丸®」の根元は、栄養が蓄えられていて甘くておいしいので、捨てずに利用しましょう。