



食改さんの簡単おすすめレシピ

「ほうれん草と長芋のお浸し」



減塩推進活動開始のための勉強会



【材料】(2人分)

ほうれんそう	150 g
長芋	60 g
にんじん	30 g
えのきだけ	20 g
かつお・昆布だし	60ml
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1

【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて3cmの長さに切る。
- ② にんじん、長芋は皮をむいて3cm長さの拍子木切りにし、えのきは石づきをとり半分に切る。
- ③ だし汁にしょうゆ、みりんを加えて②を入れて煮、煮汁が冷めたらほうれんそうを浸し10分おく。
- ④ 器に③を彩りよく盛り合わせる。