




加熱の目安		使用付属品	
約2分		 テーブルプレート 底面	
1回に作れる分量			
2~4人分			
カロリー	塩分		
14kcal	0.2g		

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	100g	150g	200g
糸がとお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き **解凍・下ゆで** **12** **下ゆで葉・果菜** で加熱し、水にとってアク抜きと色止めをする。

- 器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

関連するレシピ



下ゆで葉・果菜