

# ほうれん草のおひたし



## 作りかた

1. 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。



2. 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



3. 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、水に取ってアク抜きと色止めをする。

4. 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

### 加熱の目安

加熱：約2分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

14kcal

### 塩分

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。  
このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

### 材料

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

### 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。