

ほうれん草のおひたし



| 加熱の目安 | 1回に作れる分量 | 使用付属品 | カロリー | 塩分 |
|--------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約3分 | 2~4人分 |  テーブルプレート 底面 | 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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

| 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 |

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 **140 ほうれん草のおひたし** 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。

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。