

ほうれん草のソテー

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、水に取ってから4~5cm幅に切り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②**に**①**とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- 加熱後、かき混ぜる。

関連するレシピ



鶏の照り焼きセット

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

34kcal

塩分

0.4g

※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	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3