



D. ほうれん草とえのき瓶のゴマ和え

【材料】(4人分)

ほうれん草	…1束
ニンジン	…1/8本
エノキ(瓶詰)	…大さじ2
すりゴマ(白)	…大さじ1



作り方

1



鍋に塩少々(分量外)を入れてたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を色よく茹で、水にさらしてから水気を絞り、3.5cmほどに切る。

2



ニンジンは飾り切り(または短冊切り)にし、下茹でしておく。

3



①と②をエノキとすりゴマで和え、彩りよく器に盛り付ける。