

副菜



# ほうれん草と長芋のお浸し



## 材料 (2人分)

- ・ほうれん草 . . . . . 80 g
- ・長芋 . . . . . 60 g
- ・にんじん . . . . . 30 g
- ・えのきたけ . . . . . 20 g
- ・かつお・昆布だし . . 60 ml
- ・濃口しょうゆ . . . . . 小さじ1
- ・本みりん . . . . . 小さじ1



## 作り方

- ①ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
- ②長芋、にんじんは皮をむいて3cmの長さの拍子切りにする。えのきは石づきをとり半分に切る。
- ③だし汁にしょうゆ、みりんを加えて②を入れて煮る。煮汁が冷めたらほうれん草を浸し10分おく。
- ④器に③を彩りよく盛りつける。