

ほうれん草のまぶし和え

作り方

鍋に湯を沸かし食塩を少量入れほうれん草を茹でる。(茎部分を先に30秒、全体を浸けてさらに30秒茹でる)  
茹であがったら冷水にとり、冷まして水気をしっかりとしぼる。  
食べやすい大きさに切り分けボールに入れる。まぶしぬかをふりかけよく和える。

※調理の際は火傷にご注意ください。

材料

ほうれん草 1束(200g)  
まぶしぬか 1袋(25g)

※お好みの分量で調整してください



ほうれん草の旨味と甘みが引き立つ一品！  
まったり感もクセになります。



**MABUSHINUKA**

玄米の恵み！食べる米ぬか調味料