

ほうれん草の胡麻和え



■ 説明

平成24年度米飯調理講習会より

■ 材料と分量

<6人分>

- ・ほうれん草...240g
- ・しいたけ...30g
- ・にんじん...30g

【A】

- ・出汁...200cc
- ・みりん...25cc
- ・薄口醤油...25cc

【和え衣】

- ・あたり胡麻...100g
- ・すり胡麻...70g
- ・砂糖...25g
- ・煮きり酒...50g
- ・生クリーム...40g

■ 手順

1.



- ① ほうれん草はゆがいてよく絞り、1口大に切っておく。

2.

- ② しいたけ、人参は千切りにし、煮立たせた【A】につけ込んでおく。（【A】は下味を付ける用のみ使用）

3.

- ③ ②をしっかりと絞り、水気をきる。

4.

- ④ 和え衣はよく混ぜ合わせてから、野菜と混ぜる。