



## ほうれん草のとろろおろしかけ

産直来夢くん「食育ソムリエ」

平山 恵美子 さん

### ワンポイント

ほうれん草は茹でたら水にさらし、急激に冷やすことでアクが流れ出ます。ただし、さらしすぎはうまみも栄養分も損失するので、ほどほどにしましょう。

### 材料(4人分)

- ほうれん草…………… 200 g
- 長芋…………… 15cm
- めんつゆ…………… 3倍濃縮大さじ1
- 塩…………… 少々
- かつおぶし…………… 4g

### 作り方 (調理時間：10分)

- ①ほうれん草を茹でて水に入れアクをとる(5分)  
2cmの長さに切ります。
- ②長芋は皮をむいてボウルにすりおろします。
- ③ほうれん草・長芋のすりおろし・めんつゆ・塩を混ぜ合わせます。
- ④かつおぶしを振りかけて完成です。