

無水調理



材料（4人前）


ほうれん草	...	1束
鶏ガラスープの素...		小さじ1/2
ごま油	...	大さじ1
韓国のり	...	1パック

お手軽で
栄養たっぷり♪

作り方

- 1 ほうれん草を洗って水滴のついたまま、ビタクラフト鍋に入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がれば（フタをまわしてくるくる回る状態になったら）、弱火にして約1分加熱して、冷水に取り、よくしぼって4cm長さに切る。



- 2  ① をボウルに入れて、鶏ガラスープの素、ごま油をからめ、韓国のりを手でちぎりながら加えて和える。

ワンポイントアドバイス

- ・塩分が気になる方は、鶏ガラスープの素を入れなくても韓国のりの塩加減だけで、十分おいしく召し上がる事が出来ます。
- ・無水調理したほうれん草は、冷水に取ったら手早く水分を切ることが大切。冷水に長時間漬けてしまうと、ほうれん草のビタミンが流れてしまいます。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

