

ほうれん草のナムル



材料(2人分)

ほうれん草	3把	[A]	
生姜	5g	高砂の峰	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		薄口醤油	大さじ1
		豆板醤	小さじ1/4弱
		ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆで、水気を絞って食べやすい長さに切る。生姜はすりおろす。
- ②Aをまぜ合わせ、すりおろした生姜を加える。
- ③ボウルに①のほうれん草を入れ、②をかけてよくまぜ合わせる。

お浸し



材料

ほうれん草(または季節の葉物)	適宜	[A]	
白ゴマ	適宜	高砂の峰	大さじ1
		醤油	大さじ3
		ごま油	大さじ1

作り方

- ①沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ、ほうれん草をさっとゆがいて水にさらし、しっかりと水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②Aをまぜ合わせる。
- ③①を器に盛り、②を適量かけ、ゴマを振る。