

ほうれん草と豆の洋風お浸し



【材料】 (2～3人分)

ほうれん草	1束
ミックスビーンズ水煮	50g
オリーブオイル	大さじ1

塩	適量
コショウ	適量
粉チーズ	適量

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茹でて冷水に取る。
2. 1.のほうれん草は、水気をよく絞り、長さ3～4センチに切る。
3. ボウルに2.のほうれん草、ミックスビーンズを入れて混ぜ合わせる。
※味は、塩、コショウ、粉チーズでお好みに調整する。
4. 器に盛りつけて、粉チーズを軽く振って、できあがり。



ほうれん草を茹でる時のポイント

- ・沸騰させた湯に、まず根元・茎から入れ、最後に葉先を入れてさっと茹でます。
- ・すぐに湯から取り出し、冷水にとるとアクがとれ、色よく仕上がります。
- ・冷水に長く浸けておくと、ビタミンが流れ出します。
すぐに引き上げて水気を絞りましょう。