

# 料理名 ほうれん草のゴマ和え

## 材料（4人分）

ほうれん草	.....	300g	
砂糖	.....	少々	
{	塩	.....	小さじ1
	いりゴマ	.....	大さじ3
	だし汁	.....	大さじ3
	砂糖	.....	小さじ2
	しょう油	.....	大さじ1



## 作り方

1. フライパンにいりゴマを入れ、ごく弱火にかけ、香りが出るまで炒る。
2. ゴマをすり鉢に移し、すりこぎで油がでるまでする。  
だし汁、砂糖、しょう油を加えて、さらにしっかりとすり混ぜる。
3. ほうれん草は、砂糖少々を入れた熱湯でさっと茹でる。  
冷水に一度とり、端をそろえて水気をしっかり絞り、しょう油小さじ1を  
ふりかけ、しばらくおく。
4. ③のほうれん草を3cm長さに切り、水気を絞り、②であえる。