



## ほうれん草のおひたし

### 材料（1人前）

- ほうれん草 30g
- だし 1g
- 薄口しょうゆ 0.1ml（少々）
- 玉子 20g
- 砂糖 6g（小さじ1+1/2）
- サラダ油 1g（少々）
- 水 100ml

### 作り方

1. ほうれん草は良く洗い砂を落としてから、1分程度ゆでる
2. ほうれん草を冷水にとり、しっかり水気を絞る。
3. 卵を溶き、砂糖を入れる。
4. フライパンにサラダ油を敷き、溶き卵を入れて薄焼き玉子をつくる。
5. 巻きすに薄焼き卵を敷く。
6. 薄焼き卵の上に、ほうれん草を乗せて巻く。
7. 鍋に水、だし、薄口しょうゆを入れて沸騰させる。
8. 薄焼き卵で巻いたほうれん草に、熱いままの調味料をかけ、しばらく浸けておく。
9. お好みの大きさにカットする。