

## 副食

## ほうれん草とくるみの塩麴和え

[1人分] エネルギー：36kcal 塩分：0.1g



## 材料 [6人分]

- ほうれん草：2束（約400g）
- 塩：少々
- くるみ：20g
- 塩麴：小さじ2

## 作り方

1

ほうれん草をよく洗います。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を入れます。

2

沸騰したらほうれん草の根元から入れ、色が変わったら葉の部分もゆでて、ザルに上げて粗熱を取ります。

3

根元を揃えて水気を切って、2～3cmの長さに切ります。

4

"3"をボウルに移し、粗く砕いたくるみ、塩麴を加えて和えます。

## 【ワンポイントアドバイス】

- 塩麴の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麴」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>