

ほうれん草とししものからしあえ

ほうれん草



抗血栓点は最高ランク。

がんの予防効果があるといわれるカロチン、貧血を予防する鉄も多く含みます。カルシウムの吸収を阻害し、結石の原因になるといわれるシュウ酸を含んでいますが、食べすぎなければ問題はなりません。

材料

- ・ほうれん草... 1羽
- ・子持ちししも... 大6尾

- a
- 酢... 大さじ1
 - しょうゆ... 小さじ2
 - だし汁... 大さじ2
 - 砂糖... 小さじ1
 - 練りからし... 少々

作り方

- ① ほうれん草は熱湯ですとゆで、冷水に取って冷ます。
水気を絞り、3~4cm長さに切る。

- ② ししもはグリルでこんがりとし焼き、頭と中骨を耳取り除いてひと口大にほぐす。

- ③ ボールにaを混ぜ合せて①のほうれん草、②のししもを加えてあえたら出来上り♪



野菜のあえものは食べる直前にあえるように、あえてから時間がたつと水が出たり、味が落ちます。

