

副菜

小松菜のごまあえ

【材料 2人分】

- ・ 小松菜 1袋(160g)
- ・ めんつゆ 小さじ2(10ml)
- ・ すりごま 大さじ1
- ・ 水 小さじ1(5ml)



【作り方】

- ①小松菜を3~4cm幅に切る。
- ②ポリ袋に①、めんつゆ、水を入れ空気を抜いて袋をしぼる。
- ③沸騰した鍋に②をいれ、約10分程度加熱する。
- ④ポリ袋の中の汁を絞り捨て、すりごまを入れ混ぜる。