



食物せんい豊富なオクラと合わせて
ほうれん草と帆立の煮びたし



材料 (1人分)

ほうれん草	1/4束 (約80g)
オクラ	5本 (約40g)
しょうが (薄切り)	2枚
帆立貝柱 (缶詰)	30g
酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	

作り方

- 1 ほうれん草は5cm長さに切る。オクラは塩でもみ洗いをし、へたをとって1/2~1/3に切る。
- 2 鍋に水1/2カップと、しょうが、酒小さじ1、みりん小さじ1、薄口しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4を入れ、帆立貝柱を缶詰ごと加えて中火にかける。
- 3 沸騰したら味をととのえて、ほうれん草の茎とオクラを一気に加える。もう一度沸いたらほうれん草の葉を加え、全体を混ぜて火を通す。
- 4 好みで七味唐辛子や黒こしょうをかけていただく。