

豚肉とほうれん草のごま和え



材 料(4人分)

- ・豚薄切り肉 100 g
- ・ほうれん草 250 g
- ・人参 40 g
- ・だしの素 5 g
- ・薄口しょうゆ 小さじ 2
- ・炒りゴマ 大さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1

作り方

- ①豚薄切り肉 100 g をゆでてから千切りにする。
- ②ほうれん草をゆでてから水気をしぼり、4cm の長さに切る。
- ③人参を 4cm の長さの短冊切りにし、さっとゆでる。
- ④ボウルにだしの素、薄口しょうゆ、炒りゴマを入れて混ぜ合わせ、①～③の材料とごま油を加えて和える。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ