

レンジでほうれん草の下ゆで

【材料】

ほうれん草・・・1袋

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー40kcal タンパク質4.4g

調理時間
約5分

1食あたりの価格
約70円

～つくりかた～

- ① ほうれん草を洗い、水気がついた状態で耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ② ほうれん草がしんなりしたら、流水で冷やす。
- ③ 手で水気を絞ったら、食べやすい大きさに切る。



加熱前



流水で冷やす

～メモ～

- ・ 小松菜やアスパラガスも上記のやり方で下ゆでが可能です。
- ・ ラップを取り外す時は、やけどに注意して下さい。
- ・ 使用する耐熱容器は、100円均一で購入できる「レンジ加熱用パスタタッパー」が丁度良い大きさと使いやすいです。

