

ほうれん草の磯辺バター

1人分 37kcal 食塩相当量 0.3g

材料：2人分

ほうれん草 200g (約1束)

焼きのり 1/2枚

バター 4g (小さじ1)

しょうゆ 4g (小さじ1/2強)

こしょう 少々

- ① 水を何回か変えながらほうれん草をよく洗って水けを切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したところに根元から入れてゆで、再度沸騰したら水にとり、何回か水を変えながら冷ます。
- ③ 水気をよく絞って食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンにバターを入れて火にかけ、③をさっと炒め、のり、しょうゆ、こしょうを加え、味をととのえる。

