



## 【ほうれんそうの肉みそかけ】

## ◆ 材料（4人分）

ほうれんそう	2ワ
ごま油	大さじ1~2
塩	ひとつまみ
豚ひき肉	150g
にんにくの芽	適量
【A】	
水	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤（トーバンジャン）	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
新しょうが（せん切り）	少々
糸切りとうがらし	少々

## ◆ ほうれんそうの肉みそかけの作り方

1. ほうれんそうは、水につけてシャキッとさせ、5cmの長さに切り、根元は食べやすく半分くらいに切ります。  
【A】の調味料は全て合わせておきます。
2. フライパンに豚ひき肉を入れて、ほぐしながら炒め、細かく切ったにんにくの芽を加えます。  
六割ほど火が通ったら【A】を加え、煮立ったら水溶きかたくり粉を入れ、とろみをつけます。
3. フライパンにごま油を熱し、塩ひとつまみを入れ、強火でほうれんそうをサッと炒めます。  
熱湯をかぶるくらい加え、ひと煮立ちさせてザルにあげ、水気をよく切って器に盛ります。
4. 器に盛ったほうれんそうに、2の肉みそをかけ、新しょうが（せん切り）、糸切りとうがらしをトッピングします。

## 【一口メモ】

- ほうれんそうは、塩を入れると色鮮やかになり、甘みが引き立ちます。  
熱湯を加えることで、余分な油を落とし、シャキッと仕上がります。