

地産地消 おいしい宮崎



【ホウレンソウのマヨポンあえ】



北野 アツ子 (きたの・あつこ) さん

材料 (2人分)

ほうれんそう	100g	ポン酢	小さじ1
ちりめんじゃこ	20g	塩	少々
にんじん	50g	ごま(白)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1		

手順

- (1) ホウレンソウは塩ゆでする。軽くゆがいたら、水にさらす。
しっかりと水気をとって、3センチほどの長さに切る。
- (2) にんじんは千切りにして、軽くゆでておく。
- (3) ボウルにポン酢、マヨネーズをいれて混ぜ合わせる。
そこに、ホウレンソウ、ニンジン、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせる。
- (4) 全体がなじんだら、器に盛り付け、ごまを散らして完成。