

ほうれん草のお浸しじゃこナッツあえ

いつものお浸しをカリカリとした食感のじゃこナッツであえます。



エネルギー44kcal
食塩相当量 0.3g

参考: 続々 国循の認知症リスク減! かるしおレシピ

材料 (2人分)

ほうれん草 90g



ちりめんじゃこ
4g



くるみ 6g
(大きいものは手で割る)



オリーブ油
小さじ 1/2

酒 小さじ 1/3

薄口しょうゆ
小さじ 1/3

みりん
小さじ 1/3

はちみつ
小さじ 1/3

① 下準備

ほうれん草は、洗って4cm長さに切ってゆで、水にとって水気をしぼる。

② じゃこナッツをつくる

フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、油がまわったら、くるみと調味料を加え、弱火で汁気がなくなるまで炒める。

③ 仕上げ

①のほうれん草と②のじゃこナッツをあえる。