

『ほうれん草のワンディッシュ』

材料(2人分)

ほうれん草	1束
オリーブオイル	適量
塩	適量
ニンニク	1/2片
粉チーズ	適量



作り方

- ① ほうれん草は葉の部分だけ手でちぎって水にさらし、ザルに上げる。(*茎を使わず葉だけを使用する。)
- ② ①のほうれん草の水を切らずに鍋に入れ、蓋をして、ごく弱火で10分煮る。
- ③ 蓋を取り、しんなりして深緑になついたら火を止める。(*少し汁気が残る程度で火を止める。)
- ④ ニンニク、塩、オリーブオイルで味を整える。頂く時に好みで粉チーズを加えるとさらに美味しい！