

# 『ほうれん草のえごま和え』

## 材料(4人分)

ほうれん草	1把
●えごまの実	大さじ2
●しょう油	大さじ1
●はちみつ	大さじ1



\*インゲンでも美味しいです。

## 作り方

- ① ほうれん草は塩を入れたお湯で茹で、水にさらして絞り良く水気を切る。
- ② えごまの実をフライパンで軽く乾煎りして、すり鉢でする。
- ③ ②のすり鉢に●の調味料を合わせ、ほうれん草を入れ和えたら出来上がり！