

## ほうれん草としめじと人参のごま和え



### 材料(4人分)

- ・ほうれん草……………280g
- ・しめじ……………40g
- ・人参……………40g
- ・塩……………少々
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・酒……………小さじ4

1

人参は4cmの長さの粗い千切りにする。

2

熱湯に塩を1つまみ加え、人参を茹でてから取り出す。続けてほうれん草を茹で、ザルに上げて水けをきる。しめじも同様に茹でる。



3

茹でたほうれん草は人参に合わせた長さに切る。



4

白すりごまと砂糖、塩、酢を混ぜたもので2と3の材料を和えて完成。

