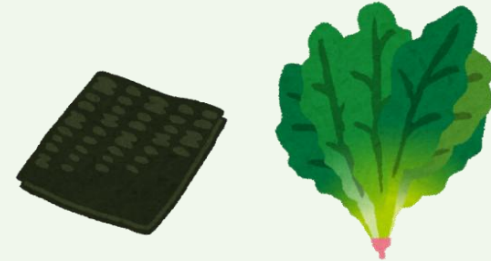


# 磯辺和え



## 作り方

- 1 ほうれん草は2CMにカットし、柔らかく茹でて数分水にさらし、ざるにあげる。
- 2 のりは細かくちぎる。
- 3 ほうれん草を手でよく絞り、のりを混ぜ、醤油を加えて和える。



### ワンポイント♪

にんじんの細切りを入れてもおいしいですし彩りがよいです。

## 材料（4人分）

ほうれん草 2／3束

のり 1枚

醤油 小さじ1