

定番副菜がグレードアップ！

ほうれん草のきなこ和え



材料

- ほうれん草 1束
- ★すりごま 大さじ4
- ★砂糖 小さじ1
- ★みりん 大さじ1 1/2
- ★しょうゆ 小さじ3
- ★黒ごま黒糖黒豆きなこ... 大さじ1
- ★顆粒和風だし 小さじ1/2

作り方

- 1 ★の調味料を良く混ぜ合わせておきます。
- 2 ほうれん草をゆで、一口大に切ります。
- 3 ほうれん草を調味料と和えてできあがり。

使ったのはコレ！

黒ごま黒糖黒豆きなこ



黒ごま特有のセサミンや大豆イソフラボン、カルシウム、アントシアニンなど、からだにうれしい成分が入っている優れもの！