



2/19(水) ほうれん草の洋風白和え

(材料)

ほうれん草：1 束

ハム：2～3枚

豆腐：1/3～1/2 丁

ごまドレッシング：大さじ2～3

ピーナツバター：大さじ1～2

マヨネーズ：大さじ1/2

めんつゆ：大さじ1

クラッシュピーナツ（あれば）

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切り、少しの水で蒸し煮にし、ざるに上げる。
- ② 水気を拭き、ごまドレッシングを少々先にまぶす。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、水切りした豆腐を加え、混ぜる。
- ④ ①と細切りにしたハムを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、あれば砕いたピーナツを振る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。