

～ほうれん草のソテー・ゆず風味ドレッシングソテー～

材料（4～8人分）

ほうれん草（生または冷凍）	2～3束分			
	お酢	小さじ2	おろし生姜	小さじ1/2
ツナ缶	1缶	醤油	塩、胡椒	適量
	オリーブオイル	大さじ1	ゆず(皮)	適量

(前準備として・・・①ほうれん草は生を使う時は、茹でて切っておきましょう。冷凍もの場合はそのまま使用します。)
(②ツナ缶は油をきっておきましょう ③調味料はあらかじめ混ぜ合わせておきます)
(④ゆずは皮を薄く剥いて細切りにしておきましょう)

1・サラダ油、オリーブオイル等を熱して、おろし生姜を炒めて香りづけし、茶色くしていきます。

2・ほうれん草を投入し、炒めていきます。(冷凍のカットタイプを使用する際は十分に溶けてくるまで炒めあげましょう)

3・ほうれん草が十分に炒まったらツナを入れて混ぜ合わせていきます。

4・調味料およびゆずを入れて良く混ぜ合わせてひと煮たちさせます。

5・器によそって出来上がり！

★季節ものへの付け合わせや、単体でのおかずとしてもオススメですよ！ぜひお試しを！！