

# ほうれん草の油揚げ巻き

だしのうま味を絡めたカリカリのお揚げでほうれん草を包んだ、箸が止まらない一品です。



1人分あたり

【エネルギー】 174 kcal

【食塩相当量】 0.9 g

【野菜重量】 100 g

キッコーマン食品株式会社 提供レシピ

## 材料(2人分)

ほうれん草	… 1束(200g)
油揚げ	… 2枚(100g)
だししょうゆ	… 大さじ1
ごま油	… 小さじ2
白ごま	… 適宜

※だししょうゆ:大さじ1の食塩相当量1.7g

## 作り方

- ① ほうれん草は洗って、熱湯でゆでて冷水に取り、水気をしっかりと絞る。油揚げの長辺の幅に合わせて切り、4等分の束に分ける。油揚げは長辺の一边を残して、三方を包丁の先を使って切り、開いて内側を上にして広げる。
- ② 広げた油揚げ1枚に、①のほうれん草の2束分を、1束ずつ、葉と軸が交互になるように置き、手前から巻き、巻き終わりをつま楊枝でとめる。同様にもう1本つくる。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、油揚げの巻き終わりを下になるように置き、転がしながら香ばしく焼く。だししょうゆを加えて全体に絡めるようにして焼く。
- ④ つま楊枝を外して食べやすい大きさに切り、器に盛り、好みで白ごまをふる。