



ほうれん草のホワイトソース煮

★材料 (2食分) ★

| | |
|-----------------|------|
| ・ほうれん草 (葉先) | 20 g |
| 〔・粉ミルク (専用スプーン) | 3 杯 |
| ・お湯 | 60ml |
| 〔・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・水 | 小さじ1 |



★作り方★

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて、葉先をみじん切りにし、すり鉢ですりつぶして裏ごしする。
- ②粉ミルクはお湯にとかしておく。
- ③鍋に①と②を加えて中火で煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ほうれん草のホワイトソース煮 (ブレンダーver.)

★材料 (2食分) ★

| | |
|-----------------|------|
| ・ほうれん草 (葉先+茎) | 20 g |
| 〔・粉ミルク (専用スプーン) | 3 杯 |
| ・お湯 | 60ml |
| 〔・片栗粉 | 小さじ1 |
| ・水 | 小さじ1 |

★作り方★

- ①ほうれん草は柔らかく茹でて、根元をカットし、3～4 cmに切る。
- ②粉ミルクはお湯にとかしておく。
- ③鍋に①と②を加え、ブレンダーをかける。
- ④③が滑らかになったら中火で煮て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ほうれん草はブロッコリーや小松菜の葉先でもおいしくできます♪