ぐんま未来大学 栄養学科の学生が考えました！ ほうれん草レシピ！




「疲れ吹き飛ぶほうれん草つけ麺」

所要時間 25 MIN



【材料（２人分）】

ほうれん草……100ｇ
塩（茹でる用）…2ｇ
じゃがいも……160ｇ
玉ねぎ ……40ｇ
レモン……5枚
そうめん……200ｇ
オリーブオイル…4ｇ
豆乳……300ｇ
味噌 ……40ｇ



【作り方】

① 各材料を下準備する。
じゃがいも…は5㎜幅に切って水にさらし、軟らかくなるまで茹でる。
ほうれん草…塩を加えたお湯で茹で、5cm長さに切る。
玉ねぎ…薄切りにして、オリーブオイルでしんなりするまで炒める。
② ミキサーに①のじゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草を入れて、味噌、豆乳を加え、さらに混ぜて、冷蔵庫で冷やす。
③ 市販のそうめんを表示どおりに茹で、冷水でしめて、器に盛り、レモンをのせる。