



ほうれんそうを冷凍保存する場合は、ゆでる→水気をしぼって小口に分ける→ラップで包んで冷凍庫へ



ほうれんそうの主な産地
野田市、柏市
船橋市、千葉市



ほうれんそうのナムル

お酒のおつまみとしても喜ばれる料理です。

材料(4人分)

ほうれんそう……………	300g
いりごま(白)……………	大さじ1
しょうゆ……………	大さじ1
塩……………	小さじ1/2
ねぎ……………	40g
ごま油……………	小さじ2
とつがらし粉……………	小さじ1/4
こしょう……………	少々

つくり方

- ① ほうれんそうは、よく洗ってたっぷりの熱湯でさつとゆでる。
- ② 冷水にとり、かたくしぼって3cmの長さに切る。
- ③ ねぎは、みじん切りに切る。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ⑤ 最後にほうれんそうを加え、こしょうを少々加えて混ぜ合わせる。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索