



## saute` di spinaci

### ほうれん草の正しい炒め方



#### 【材 料】2~3 人前

ほうれん草	1 束
にんにく	1 片
※アサクラ EVO	適宜
水	40cc
醤油	小さじ 1 弱

※はアサクラアイテム

※コンチェントラートはアサクラお勧めのお塩

アサクラ CHANNEL ライブクッキング vol.186

#### つくり方／

- 1) ほうれん草はよく洗う、特に根部分に入り込んだ土はよく洗い流しておく
- 2) 食べやすい長さにカットする
- 3) にんにくはスライスする
- 4) フライパンににんにくを入れ全体が被る量の EVO を入れる
- 5) 弱火でゆっくりにんにくの香りと旨みを出す
- 6) ほうれん草の下部（茎部分）から入れ、軽く炒め（ここで火を中火にする）時間差で葉部分も加え全体に必要な EVO を上から足す
- 7) ほうれん草が盛り盛りで混ざらなくても OK、水を少々加えて蓋をして蒸し煮する
- 8) 30 秒ほどしたら蓋を開けてカサが目減りしているので箸で全体をかき混ぜる
- 9) お好きな柔らかさ加減になったら醤油を加えて強火で全体を和える
- 10) 出来上がったらすぐに皿に盛る