

農家のお母さん直伝！



おいしく食べよう！うべ産食材

ほうれん草の味噌マヨ和え

うべ食  
レシピ

Ube food recipes



## 材料 4 人分

ほうれん草	1 袋 (約 200g)	和えダレ	
鶏ささみ	50g	味噌	大さじ 1
塩	少々	マヨネーズ	大さじ 1
		みりん	大さじ 1
		砂糖	大さじ 1/2

## 作り方

- 1 ほうれん草をよく洗い、沸騰した湯（塩入り）でサッと茹で上げて水にさらし、よく絞ってから2～3cm幅で切っておく。
- 2 鶏ささみも沸騰した湯に入れ、芯まで熱が通ったら引き上げ、細かく割いておく。
- 3 ボールに和えダレの調味料を入れ、よく混ぜる。
- 4 1と2を混ぜ合わせ、和えダレで味を調えたら完成。

## レシピ提供

教えてくれたのはこの方



## ほうれん草の味噌マヨ和え

J A 山口宇部支所女性部  
ふれあい朝市  
(宇部市 海南町)

30 年以上続く、宇部市内で最初にできた朝市。  
市内の農業生産者の方々と構成され、多種の  
野菜や手づくりの加工品などを販売。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷

