

# ほうれん草をシャキシャキに

ほうれん草は、ゆでる前に水につけておくことで、シャキッと水がいきわたり、ゆでやすく、食感がよくなります。ゆでる前に15~30分、冷たい水につけておくことで、茎や葉っぱに水の通り道ができるので、ゆでるときにお湯がその道を通るから、ゆでやすいのです。ぜひ試してみてください。



茹で時間は30秒でOK!  
お湯からあげたら、冷水であら熱を冷ましてね

