



### 【材料】（4人分）

ほうれん草	2束	
からし明太子	1腹	
A	玉ねぎみじん切り	大さじ2
	パセリみじん切り	少々
	サラダ油	大さじ1
	こしょう	少々

### 【作り方】

- ①からし明太子は中身を抜き、Aと混ぜる。
- ②ほうれん草は茹でて絞り、2 cmに切る。
- ③①に②を加えて和える。