

Spinach and Mushroom Ohitashi

- 1 bunch spinach
- 1 pack shimeji mushrooms

Shoyu dressing

- 1 T shoyu (soy sauce),
 - 4 T water
-
- 3 g (1 pack) shaved bonito flakes



1. Cut the **spinach** into 4-5 cm lengths, boil until the stems become tender, then drain in a colander. Allow it to cool, then squeeze out excess water.
2. Remove the root ends of the **shimeji**, separate them into small clusters, and place them in a heat-resistant dish. Cover with plastic wrap and microwave for 1 minute.
3. In a bowl, mix the **soy sauce dressing**, add the squeezed spinach and microwaved shimeji mushrooms with their liquid. Sprinkle **bonito flakes** on top.

ほうれん草ときのこのおひたし

- ほうれん草 1 わ(200g)
- しめじ 1 パック(100g)

割りじょうゆ

- しょうゆ大さじ 1、水大さじ 4
- 削りがつお 1 パック(3g)



1. ほうれん草は 4~5cm 長さに切り、茎がやわらかくなるまでゆで、ザルにあげて粗熱をとってから水気を絞る。
2. しめじは石づきを除いて小房に分け耐熱皿にのせラップをかぶせ、電子レンジで 1 分加熱する。
3. ボウルに割りじょうゆを合わせ、水気を絞ったほうれん草、しめじを汁ごと加え、削りがつお 1 パ