

# つくってみませんか？

## 磯香和え

☆ほうれん草を小松菜や水菜に代えてもおいしいです



| つくりやすい分量 |        |      | つくりかた                                                                                                                                 |
|----------|--------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ほうれん草    | 1ワ     |      | <p>1</p> <p>野菜を茹でて、水冷し、絞ります。</p> <p>沸騰した湯に人参を入れ、3分茹でます。次にもやしを加え、1分半茹でたら取り出して、水にさらします。</p> <p>ほうれん草は切る前に1分半茹でて水にさらし、絞ったら2cm幅に切ります。</p> |
| 人参       | 1/3 本  | せん切り |                                                                                                                                       |
| もやし      | 1袋     |      |                                                                                                                                       |
| 刻みのり     | 3g     |      |                                                                                                                                       |
| (A)      |        |      |                                                                                                                                       |
| 清酒       | 小さじ1.5 |      | <p>2</p> <p>(A)の材料をすべて器に入れて混ぜ、電子レンジで10秒加熱します。</p> <p>取り出して、冷めます。</p>                                                                  |
| しょうゆ     | 大さじ1   |      |                                                                                                                                       |
| 砂糖       | 小さじ半分  |      |                                                                                                                                       |
|          |        |      | <p>3</p> <p>ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせます。味をみて、薄いようならしょうゆを足します。</p>                                                                           |