つくってみませんか？

千草和え（ちぐさあえ）

☆野菜の種類はなんでもOK
　旬の野菜を2～3種類組み合わせます

ひとりぶんの分量			つくりかた
小松菜	1/5束	2cmの長さに切る	① (A)のしょうゆ、みりん、砂糖を混ぜて、たれをつくります。 ※混ぜるだけでも良いですが、給食のように一度加熱してから冷やすと、アルコール分が飛び、まろやかになります。 ② 野菜をゆでます。 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじんを入れて2分経ったら、もやしと小松菜を加えます。 もやしが半透明になったら湯を切り、水にさらして冷やします。 ③ 野菜の水気をしぼり、ボウルに入れます。 ①のたれ、かつおぶしを加え、混ぜ合わせたら、できあがりです。
もやし	40g(軽くひとつかみ)		
にんじん	1/6 本	皮をむき、せん切り	
(A)			
しょうゆ	小さじ1．5		
みりん	小さじ半分		
砂糖	小さじ 1/5		
かつおぶし	小パックの半分		