



ほうれん草のなめたけ和え 大人2人分 小人2人分

【材 料】

- ほうれん草：1束
- もやし：50g
- 人 参：40g
- かまぼこ：40g
- ★なめたけ瓶：1瓶
- ★醤油／砂糖：各小さじ2
- ★すりごま：大さじ3



【作り方】

- ① ほうれん草→4cmに切る。にんじん・かまぼこ→少し太めの千切りに切る。
- ② もやしはザルに入れて、水で洗う。
- ③ 鍋に、にんじんと水を入れ茹でる。にんじんが柔らかくなったら、もやしとほうれん草を入れサッと茹でる。
- ④ ざるにあけ冷水に取り、絞って水切りします。
- ⑤ ★をボールに混ぜ合わせます。
- ⑥ 5と野菜を混ぜ合わせたら完成！



美味しくなるコツ

ゴマをたっぷり入れるとコクと風味がアップして美味しいです。

