

→ 千草和え



| 材 料 | 1人分 | 4人分 |
|--------|------|-------|
| キャベツ | 25g | 100g |
| もやし | 15g | 60g |
| ほうれん草 | 10g | 40g |
| にんじん | 5g | 20g |
| いかこま切 | 10g | 40g |
| 油揚げ | 2g | 8g |
| 白炒りごま | 1g | 4g |
| しょうゆ | 3.5g | 大さじ1弱 |
| 砂糖(上白) | 2.3g | 大さじ1 |
| 酢 | 1.2g | 小さじ1 |
| サラダ油 | 0.8g | 小さじ1弱 |
| ごま油 | 少々 | 少々 |

→ 作り方

1. キャベツ、にんじんは短冊に切る。
2. 油揚げは細切りにする。
3. にんじん・キャベツ・油揚げ・もやしを茹でて冷ます。
4. ほうれん草は茹でてから、流水でさらし、冷めたら水気を絞り、3cm幅に切る。
5. いかこま切は茹でて冷ます。
6. 大きめのボールにしょうゆ・砂糖(上白)を入れ混ぜて、砂糖(上白)が溶けたら、酢・サラダ油・ごま油を入れて混ぜる。
7. 調味料が混ざったら、⑥に③・④・⑤を入れて和える。最後に白炒りごまを入れて軽く混ぜる。