



## 【ほうれん草の磯香あえ】

### 〔材料(4人分)〕

ほうれん草…120g

もやし…120g

コーン水煮…20g

ささ身…30g

料理酒…適量

酢…大さじ1

濃口しょうゆ…小さじ2

さとう…小さじ1強

もみのり…2g

### 〔作り方〕

①ほうれん草は2cm幅に切り、茹でて水冷する。

②もやしも茹でて冷ましておく。

※もやしは水から茹でると歯ごたえが残りシャキッとします

③ささみは酒蒸しし、ほぐして冷ます。

④調味料を合わせ、食材と合わせる。

⑤仕上げにもみのりと合わせて出来上がり。



海苔の風味がおいしい和え物です。野菜を足したり、ツナを入れたりアレンジして作ってみてください。