

干草和え

【材料】 (1人分)

ほうれん草	…	20g
もやし	…	15g
人参	…	5g
油揚げ	…	5g
白滝	…	5g
イカ	…	5g
卵	…	10g
白ごま	…	1g
砂糖	…	1g
酢	…	3g
醤油	…	2g



【作り方】

- ① ほうれん草は茹で2cm位に切る
- ② もやしは茹でる
- ③ 人参は千切りにして茹でる
- ④ 油揚げは千切りにして油抜きをする
- ⑤ 白滝は脱水処理後④と一緒に砂糖醤油で煮つけ下味をつけておく
- ⑥ イカは茹でて千切りにする
- ⑦ 卵は錦糸卵にする
- ⑧ ①+②+③+⑤+⑥+白ごま+酢を合わせる
- ⑨ ⑧の上に錦糸卵を飾り出来上がり