



(ちくさあえ) 千草和え



* 材 料 * 4人分 *

・ほうれん草	80g	・白 いりごま	5g
・もやし	60g	・砂糖	5g
・人参	20g	・醤油(濃口)	10g
・油揚げ	20g	・酢	5g
・しらたき	20g		
・いか	20g		
・卵	1個		

作 り 方

1. ほうれん草は茹でて、冷やし、2センチ程の長さに切る。
2. 人参はせん切りにする。もやしと一緒に茹でて、冷やす。
3. いかは2センチ程の長さに切り、茹でて冷やす。
4. しらたき、油揚げは2センチ程の長さに切る。鍋に入れ、砂糖、醤油をそれぞれ半量ずつ入れて煮付け、冷やす。
5. 卵を溶き、炒りたまごを作る。
6. 1～5を合わせ、ごまを入れて和える。半量残しておいた砂糖と醤油、酢を入れて調味する。