

千草和え

【 材 料 】 (4人分)

ほうれん草	…	80g
もやし	…	60g
人参	…	20g
油揚げ	…	20g
白滝	…	20g
卵	…	40g
白ごま	…	4g
砂糖	…	4g
酢	…	12g
醤油	…	8g



【 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 卵は錦糸卵にする
- ⑦ ①+②+③+⑤+酢を合わせる
- ⑧ ⑦の上に錦糸卵+白ごまを飾り出来上がり