

みんなの大好きメニュー！

ほうれん草ののり酢和え



材 料 (3~4人分)

もやし	100g (1/2袋)
ほうれん草	100g (1/2袋)
えのきたけ	70g (2/3袋)
にんじん	35g (1/4本)
きざみのり	3.5g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2強
食塩	少々

作 り 方

- 1 にんじんは千切り、ほうれん草、もやし、えのきはそれぞれ3~4cmに切り、茹でて冷ます。
- 2 合わせ酢を作っておく。
- 3 ①を絞り、②を加えて和え、最後にきざみのりを加えて和える。