

和えるだけで簡単！おいしい！

なめたけ和え

【材料(4人分)】

・ほうれん草	100g
・にんじん	25g
・もやし	50g
・なめたけ	50g
・すりごま	小さじ1



【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、茹で、水で冷ます
- ② ほうれん草は束のまま茹で、水で冷まし、水分を絞り、5センチ幅に切る
- ③ もやしを茹で、水で冷ます
- ④ にんじん、ほうれん草、もやしを合わせ、なめたけとごまを加えて和える

ワン!ポイント

沸かす前の水からにんじんを茹で、沸騰したところでほうれん草ともやしを茹でることで、時短・節約になりますよ！