

和風あえ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ほうれんそう	15 g	60 g	① にんじんは千切りにして、ゆでる。 ② もやしは、ゆでる。 ③ ほうれんそうは、ゆでて2cmに切る。 ④ ①、②、③と、濃口しょうゆ、本みりん、西京みそをあわせたものと混ぜ合わせる。 ⑤ ④に、白すりごま、白いりごまを加え、混ぜる。
もやし	30 g	120 g	
にんじん	5 g	20 g	
濃口しょうゆ	2 g	8 g	
本みりん	0.5 g	2 g	
西京みそ	0.2 g	0.8 g	
白すりごま	2 g	8 g	
白いりごま	0.5 g	2 g	

