

【ほうれん草の磯和え】

材料5人分		作り方
ほうれん草	1束 (200g)	1. えのきを醤油・みりんで煮て冷ます
えのき茸	1/3束 (80g)	2. ほうれん草は茹でて3cm幅に切っておく
醤油	小さじ1杯	3. 2に1を加え、ドレッシングを入れもみのりを少し づつ加えてのりが固まらないように和える
みりん	小さじ1杯	
もみのり	4g	
醤油	小さじ2杯	
酢	小さじ2杯	
三温糖	小さじ1杯	
梅ペースト	小さじ1杯	