

★ 香りとえ ★

【材料 4人分】

ほうれん草	・・・	140 g (4株)
もやし	・・・	100 g
もみのり	・・・	4 g
しらす干し	・・・	10 g
濃口しょうゆ	・・・	小さじ1弱
みりん	・・・	小さじ1/2

【作り方】

1. ほうれん草をゆで、しょうゆ(分量外)をかけて冷やし、2 cm幅に切る。
2. もやしとしらすは、ゆでて冷やす。
3. もやし、もみのり、ほうれん草、しらすの順に混ぜ、しょうゆとみりんで調味する。