

## 《副菜》磯和え



のりの香りで野菜がたっぷり食べられます。

### ▶材料（4人分）

ほうれん草	200g（2/3束）
にんじん	30g（3cm程度）
えのきたけ	100g（1/2袋）
★しょうゆ	大さじ1
★酢	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★サラダ油	小さじ2
焼きのり	1枚

### ▶作り方

- ① にんじんはせん切りに、えのきは半分に切ってゆで、水にとって冷まし水気をしぼる。
- ② ほうれん草はゆでてから水にとって冷まし、3cmくらいに切っておく。
- ③ ★を合わせて混ぜドレッシングを作る。
- ④ ①②を混ぜたら③を入れ、のりを刻んで和える。  
※ドレッシングは味見をしながら入れてください。