

ふくさい いそあ 《副菜》磯和え

きざみのりの香りが美味しい和え物です。



▶材料（4人分）

| | |
|-------|-----------|
| ほうれん草 | 160g |
| えのきたけ | 80g |
| ★三温糖 | 大さじ 2/3 |
| ★しょうゆ | 大さじ 1/2 弱 |
| ★穀物酢 | 小さじ 1 強 |
| ★サラダ油 | 小さじ 1 |
| きざみのり | 4g |

▶作り方

- ① ほうれん草は3cm幅に、えのきたけは 1/3 長さに切る。
- ② ほうれん草・えのきたけを茹でて、水冷し、水をよく切る。
- ③ ★の調味料をよく混ぜる。
- ④ ほうれん草・えのきたけと③の調味料をよく和えて、最後にきざみのりも和える。