

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	160 g
えのきたけ	80 g
★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	4 g

▶作り方

- ① ほうれん草は3 cm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。