

2月レシピ紹介

華風あえ

<材料>	4人分	
ほうれん草	100g	
にんじん	25g	
もやし	40g	
マロニー	50g	
A	砂糖	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ2/3
	ごま油	小さじ1/2
	白いりごま	5g

<作り方>

- ①ほうれん草は、色よくゆでて3cm位に切る。
人参は3cmのせん切り、もやしは根をとり、それぞれゆでる。
ゆであがった野菜は冷やして水気をきる。
- ②マロニーをゆで、水気をきる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①、②を混ぜ、③であえて、ごまをふる。

ほうれん草やにんじんなど、
緑黄色野菜をたっぷり使った
サラダです。小松菜でも代用
できます。
ハムやコーンを加えても美味
しく、見た目もきれいです。



