

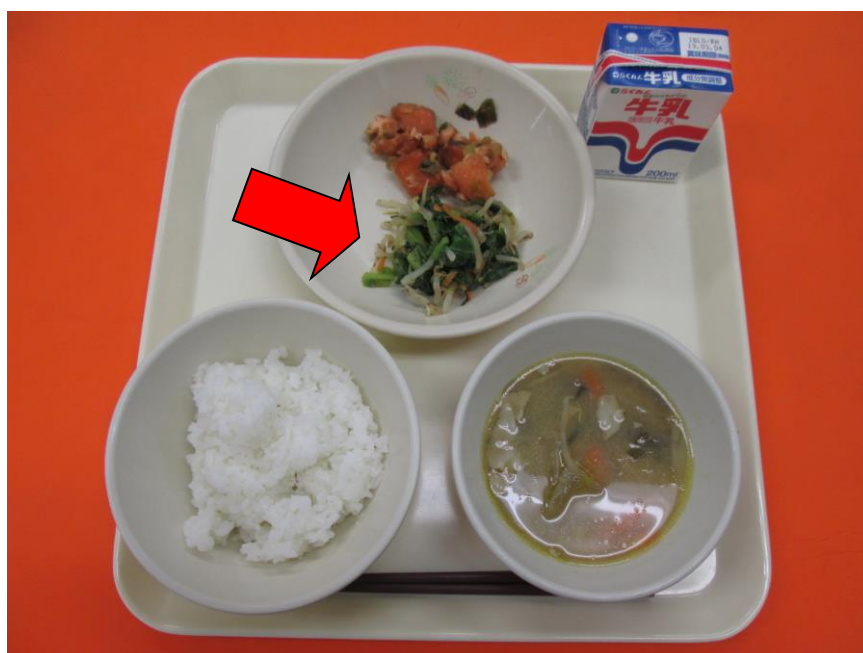
食べて菜のおかかあえ

<材料4人分>

- ・食べて菜 120g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・もやし 80g
- ・上白糖 小さじ1
- ・にんじん 20g
- ・かつおぶし 4g

<作り方>

- ①食べて菜はゆでて冷水にとって水気を切り、2cmに切る。もやしとにんじん（せん切り）はゆでて水気を切る。
- ②かつおぶしはフライパンで炒っておく。
- ③しょうゆと砂糖を混ぜ合わせて、野菜とよくまぜあわせてから、かつおぶしであえて出来上がりです。



<ポイント>

- ・もやしの代わりに白菜、キャベツなど季節の野菜でもおいしくできます。
- ・「食べて菜」は県内の一部の量販店で取り扱いされていますが、ない場合は、小松菜でも代用することができます。