

作り方

小松菜のかみかみ和え

材料	分量(1人分)	切り方	調理方法等	備考
こまつな	20g	1.5cm幅	① 野菜ゆでる→冷却 ② いか(酒まぶす)→蒸す→冷却 ③ たれ作る ④ ①・②あえる→③調味	調味量は目安なので、調整して下さい
もやし	25g	4cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
切干しだいこん	1g	4cm幅		
いか 細切り	10g	短冊切り		
酒	1g			
にんにく	0.2g	みじん切り		
油	0.1g			
一味とうがらし	少々			
ごま(いり)	2g			
ごま油	0.3g			
しょうゆ	1.5g			
三温糖	0.5g			
塩	0.2g			