

小松菜と油揚げのサラダ



【材 料（4人分）】

- ・小松菜 …………… 160g
- ・油揚げ …………… 20g
- ・かいわれ菜 …………… 10g
- ・だし汁 …………… 大さじ2
- ・ポン酢醤油 …………… 大さじ3

【作 り 方】

- ① 小松菜を茹で、水気をきってから、3cm 程度の長さに切る。
- ② 油揚げはフライパンで焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②をボウルに入れて軽く混ぜ合わせ、だし汁とポン酢醤油を入れて更に混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、かいわれ菜を散らしたら完成。

◎レシピ提供 防府市食生活改善推進協議会