

秋野菜をおいしく食べましょう! ……小松菜編

小松菜もお浸しだけではもったいない! じゃこの磯の香りとオイスターソースの隠し味でちょっと違う和え物に大変身です。

《小松菜のちりめんじゃこ和え》



◆材料

小松菜	1把
焼きのり	1枚
削り鰹	小2袋
ちりめんじゃこ	大さじ3
炒り白ごま	大さじ2
調味料	オイスターソース 小2
	醤油 小2
	ごま油 小2

◆作り方

- ① 小松菜は塩少々でゆで、水にとって冷ます。
- ② ①を3cmの長さに切り、水気を良く絞る。
- ③ のりは1cm角ぐらいにちぎる
- ④ ボールに①を入れ、調味料を入れて混ぜ焼きのり、削り鰹、ちりめんじゃこ、ごまを入れよく混ぜる。

…ひとことポイント…

◆簡単に出来てごはんが進む一品です。

提案者:みちくさ会会員 川久保サヨ子