

【和風サラダ】

ほうれん草と酸味のあるドレッシング、海苔の相性が意外にも合う！えのきの食感もgood♪

●材料（約4～5人分）

・ほうれん草	1束
・もやし	1/2袋
・えのき	1/3袋
・きざみ海苔	ひとつかみ
A ・しょうゆ	大さじ1・1/2
・酢	大さじ1
・油	小さじ1
・砂糖	小さじ1・1/2



●作り方

- ①ほうれん草は一口大に切る
えのきは3cm程度の長さに切る(半分にする感じ)
もやしはよく洗っておく
- ②熱湯の中にサッと野菜を茹で、水で冷やした後、しっかり水を切る
- ③Aのドレッシングで野菜と和え、最後に海苔を和える



海苔はたっぷり入るほうが
風味もよくおいしくなるよ！