

副菜

らくらく和え



## 副菜

# らくらく和え

材料（4人分）	分量	重量	下準備
ほうれん草	1束		
しめじ	1／2パック		
かつお味付けフレーク缶	1缶		
白ごま	大さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
土しょうが	15g		

### ☆作り方☆

- ① ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分けさっと茹でる。土しょうがは皮をむき、細いせんぎりにして、水にさらす（針しょうが）。
- ② 白ごまをすり、かつおフレークを混ぜ、ほうれん草、しめじを加えて、お好みでしょうゆで味をととのえる。
- ③ しょうがを飾る