



【みつばのごまあえ】



田原 早紀 (たはら・さき) さん

材料 (2人分)

みつば	150g	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
にんじん	70g	砂糖	大さじ 1 と 1/2
ごま (白)	大さじ 1 と 1/2		

手順

- (1) みつばは3センチほどの長さに切る。ザルに移して沸騰したお湯をかける。
そして冷水にとった後、水気をきる。
- (2) にんじんは3センチほどの長さに切る。湯通しして、水気をきる。
- (3) フライパンでごまを、から煎りする。香りが出てきたらすり鉢に入れて、すりつぶす。
そこにしょうゆと砂糖を入れて、あえ衣を作る。
- (4) (3) にみつば、にんじんを加え、軽くあえたら完成。