

料理名 (五色和え)



食品名	材料4人分
乾燥ひじき	2g
ハム	30g
にんじん	40g
もやし	140g
ほうれん草	60g
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2/3
塩	少々
油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

<下味>

しょうゆ
小さじ1

A

(作り方)

- ①乾燥ひじきは水でもどしておく。
- ②ハム、にんじんは千切りにする。
- ③ひじき、にんじんは茹で、冷ましておく。
- ④もやしは茹で、冷水にとる。(水から茹でるとシャキシャキしておいしいです。)
- ⑤ほうれん草は茹で冷水にとり、水気を切ってから食べやすい長さに切る。
- ⑥④と⑤は合わせてしょうゆで下味をし、水分をよくしぼっておく。
- ⑦Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑧すべての食材と⑦を和えて出来上がり。

☆調味料は、よく混ぜてから食材と合わせると、おいしく出来上がります。

彩りがきれいな和え物です。
ひじきが入っているので、不足しがちな鉄分も摂ることができます。

