

料理名（ 小松菜のさっぱり和え ）



食品名	材料4人分
小松菜	約2茎
キャベツ	1枚
もやし	1/3袋
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

A

（作り方）

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、茹でたら冷水にとり、水気をきっておく。
(もやしは水から茹でた方がシャキシャキします。)
- ②Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ③野菜とAを和えて出来上がり。

暑さで食欲がないときに、おすすめの和え物です。さっぱりとした味つけで、野菜をたくさん食べることができます。

