

菜の花とはまぐりのからし和え



<材料／2人分>

◇菜の花	40g
◇はまぐり	殻付き 90g (※砂出しをしたもの)
◇水	1/4 カップ
A {	
しょうゆ	小さじ 1
練りからし	小さじ 1
はまぐりのゆで汁	小さじ 2

<作り方>

- 1** 菜の花は沸騰で色よくゆで、水にとって冷ます。水気を絞り、半分の長さに切る。
- 2** はまぐりは殻をこすり合わせて洗う。分量の水と一緒に鍋に入れて火にかけ、殻があらいたら火を止め、そのまま冷ます。
- 3** 2を一口大に切る（ゆで汁はとりおく）。
- 4** 1と2をAであえる。

[1人分/25kcal、塩分 1.0g、野菜重量 20g]