

春菊としめじのくるみあえ



<材料／2人分>

◇春菊	100g	
◇しめじ	60g	
◇くるみ	10g	
A {	だし汁	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- 1 春菊は根元を切り落とし、熱湯に茎のほうから入れ、さっとゆでて冷水にとり、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- 2 しめじは根元を切り落として小分けにし、熱湯でさっとゆでる。
- 3 くるみは包丁で荒く刻み、すり鉢にいれてよくすり、Aを加えてよくすり混ぜる。
- 4 3に1と2を加え、よくあえる。

[1人分 60kcal、塩分0.4g、野菜重量50g]