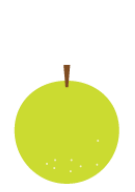




六目和え



材料

人参	20g
干しいたけ	5g
もやし	70g
油揚げ	1/2枚
小松菜	2株
しらたき	50g
干しいたけ戻し汁	50cc
顆粒だし	少々
しょう油	小さじ1
きび砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

①



作り方

- ①人参はせん切り、干しいたけ・油揚げはスライス、しらたき・小松菜はざく切りにする。
- ②小松菜はさっと茹でて、冷水にとり、水気を切っておく。
- ③鍋に①を煮立たせて、人参、しいたけを煮る。柔らかくなったら、しいたけ、油揚げ、しらたきを加えてさっと煮る。
- ④小松菜、白ごまを入れたら出来上がり！

