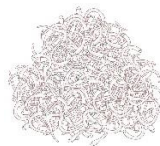


野菜のちりめんあえ(小学生6人分)

【材 料】

小松菜	2株	ごま油	小さじ1強
キャベツ	1/6個	しょうゆ	小さじ2
きゅうり	1/2本	みりん	小さじ1/3
にんじん	1/4本	出し汁または水	大さじ1/2
ちりめん	大さじ3程度		
	→お好み		



<準> 野菜を切る。

キャベツ、にんじん(細い短冊) きゅうり(ななめ半月) 小松菜(ざく切り)

- ① ちりめんはフライパンで乾煎りしておく。
- ② タレの材料をすべて合わせて加熱する。冷ましておく。
★出汁を使うとすごくおいしくなります！
味噌汁など作るときにだしを取り、味噌を入れる前に少量とっておくと、
和え物などに使えて便利ですよ！
- ③ 野菜は硬いものから順に茹でる。水で冷やし、水気を切る。
- ④ 食べる直前に野菜とタレ、ちりめんを合わせて完成！