

白菜とほうれんそうのおひたし



材料 2人分

白菜	100g
ほうれん草	60g
しらす	4g
かつお昆布だし	80g
酒	2g
☆ みりん	2g
しょうゆ	2g
かつお節	少々
レモンの皮	少々

作り方

- ① 白菜は短冊切りにしてゆでて、水気をしぼる。
- ② ほうれんそうはゆでてから水気をしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ Aを合わせて火にかける。冷めたら①②としらすと混ぜる。
- ④ かつお削り節、レモンの皮の千切りをのせて完成。