

春菊のおひたし



材料2人分

春菊	1束(100g)
塩	適量
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
☆ 白いりごま	小さじ1
焼きのり	1/2~1枚(お好みで)

作り方

- ①春菊をよく洗って、3~4cm幅に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩を入れ、茎のかたい部分から先に入れて1分ほど茹でる。葉の部分も入れ、さらに45秒から1分ほど茹でる。
- ③茹で上がったら、水にさらし、しっかり水気をしぼる。
- ④③をボウルに入れ☆を入れよく和える。