

## やわらか夏菜としらすの和え物

<< しらすの塩分が夏菜にはちょうどよい味わい >>



### 材料 (2人分)

やわらか夏菜	200g
塩	少々
すりおろしにんにく	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2



### レシピ制作 ;

栃木県立真岡北陵高校食品科学科  
食べるの 8 割、作るの 2 割の高校生 ICHI

### 作り方

- ① 大きめの鍋で沸騰させたお湯に塩をひとつまみ入れ、やわらか夏菜をゆがく。
- ② ざるにあげ、水気を切る。
- ③ まだ熱い状態で塩とすりおろしにんにくを加えて味を調える。
- ④ ちょうどよい塩加減になったらごま油を入れ、全体にからめる。
- ⑤ お好みでごまを上にかけても良い。

### ※POINT

茎の部分から鍋に投入し、やわらかくなりすぎない程度でゆで、その後は水分をよく切る。