

## 千草和え

### 【 材 料 】 (1人分)

ほうれん草 ……	20g
もやし ……	15g
人参 ……	5g
油揚げ ……	5g
白滝 ……	5g
イカ ……	5g
卵 ……	10g
白ごま ……	1g
砂糖 ……	1g
酢 ……	3g
醤油 ……	2g



### 【 作り方 】

- ① ほうれん草は茹で2cm位に切る
- ② もやしは茹でる
- ③ 人参は千切りにして茹でる
- ④ 油揚げは千切りにして油抜きをする
- ⑤ 白滝は脱水処理後④と一緒に砂糖醤油で煮つけ下味をつけておく
- ⑥ イカは茹でて千切りにする
- ⑦ 卵は錦糸卵にする
- ⑧ ①+②+③+⑤+⑥+白ごま+酢を合わせる
- ⑨ ⑧の上に錦糸卵を飾り出来上がり