


ほうれん草と大根の酢みそあえ



材料 (4~5人分)

ほうれん草	1/2束 (150g)
大根	3cm (100g)
人参	小 1/2本 (60g)
白みそ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1強
だし汁	大さじ2
酢	大さじ1
練りからし	小さじ1強

作り方

 《1人分の栄養価》
エネルギー 43kcal 塩分 0.4g

- 1 ほうれん草は色よく茹でて3cmの長さに切り、クッキングペーパーで水気を取る。
- 2 大根は皮をむき、繊維に沿って、7mmの細切りにして、塩小さじ1/3(分量外)をふりかけて5分おき、ペーパーで水気をとる。
- 3 人参も大根と同じ大きさに切り、湯でさっと茹で、ザルにあげて広げておく。
- 4 小鍋にみそ、砂糖、だし汁を合わせて煮立て、弱火にかけてぽってりするまで練ったら粗熱をとり、酢、練り辛子を加えてよく混ぜ合わせ、酢みそを作る。
- 5 野菜を混ぜ合わせ、酢みそで和える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

あえものは、具の水気を切ってから和えてください。

白みそは、関西のみそを使うとおいしいです。

関東の白みそを使うときは、砂糖の量を大さじ1・2/1にしてください。

大根は固ゆでにし、コリコリとした食感を楽しんでください。