

菜の花のマヨ味噌和え



材料(4人分)

菜の花	…	100g
塩	…	少々
土シヨウガ	…	1片
ちくわ	…	3本
サラダ油	…	大さじ1
マヨネーズ	…	大さじ3
味噌	…	大さじ1/2

作り方

- 1) 菜の花を、塩を入れた熱湯で湯がき、半分の長さに切る。
- 2) 土シヨウガを細い千切りにする。
- 3) ちくわを縦半分に切ってさらに斜め切りにし、サラダ油を引いたフライパンでこんがり揚げ炒めにする。
- 4) マヨネーズと味噌、①、②、③をボウルに入れて和えたらできあがり。



ワンポイント!

焼いたちくわで香ばしさアップ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

