

コマツナの白味噌和え



材料（4人分）

コマツナ	……………	1袋
塩	……………	ひとつまみ
油揚げ	……………	中1枚
A 白味噌	……………	大さじ3
砂糖	……………	大さじ2
すりごま(白)	……………	大さじ2
ユズの搾り汁	……………	大さじ1 (酢でもOK)

作り方

- 1) コマツナを、塩を入れた熱湯でさっと茹で、1cm幅に切って軽く水気を切る。
- 2) 油揚げの両面をフライパンでキツネ色になるまで焼き、5mm幅に切る。
- 3) ①のコマツナと②の油揚げ、Aをボウルに入れ、軽く和えたらできあがり。



ユズの香りが爽やかな一品！



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!!

