

いちじくのさっぱり和え



材料（4人分）

コマツナ	…	1束
長イモ	…	5cm
いちじく	…	1個
ごま油	…	大さじ1~2
すりゴマ	…	大さじ3
A 梅肉	…	大さじ2
ハチミツ	…	大さじ1
みりん	…	大さじ1
しょう油	…	大さじ2

作り方

- 1) たっぷりの湯の中にひとつまみの塩を入れ、コマツナを入れて湯がく。火が通ったら冷水にとり、しっかりと水気を切る。
- 2) 長イモは短冊に切って塩を軽く振り、ぬめりを洗い流す。
- 3) いちじくは皮をむいて、ひと口大に切る。
- 4) Aをすり鉢で混ぜ合わせて①②③を入れて和える。ごま油を加えてなじませ、最後にすりゴマを加えそっと和えたらできあがり。（食事前に和える方が美味しくいただけます）



お好みに細切りにした青じそをかけても good !



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!!

