

## 青菜の磯和え（一人分）

《材料》ほうれん草 30g、白菜 25g、人参 4g、焼きのり、醤油 1g、本みりん 1g

### 《作り方》

- ①ほうれん草は根の方から沸騰した湯に入れゆがく。茹でたらすぐに冷水に入れ冷やす。食べやすい大きさに切る。
- ②白菜、人参も湯がいて、食べやすい大きさに切る。  
（園では、人参は蒸しています。）
- ③茹でた野菜を軽く絞る。
- ④焼きのりは、火で軽くあぶる。（焼きのりの香りをだすため）。  
焼きのりを細かくちぎる。
- ⑤野菜と焼きのりを和え、醤油とみりんで味を調える。

