

# 春菊と油揚げのごま酢和え

～油揚げをカリッと焼いて香ばしく～



1人分 160kcal  
塩分 0.3g

## 材料（2人分）

春菊	120g	
にんじん	30g	
油揚げ	1枚（30g）	
A	砂糖	大さじ1
	だし汁	大さじ2
	酢	大さじ1
	しょう油	小さじ1/2
	すりごま（黒）	大さじ2

## 作り方

1. 春菊はたっぷりの湯で茹で、水にとる。水気をしっかりと絞り、3センチ長さに切る。

にんじんは3センチ長さのせん切りにし、茹でる。

油揚げは、フライパンに油をひかずにカリッとするまで両面焼き、縦半分に切って細切りにする。

2. Aを混ぜ合わせ、①の春菊、にんじん、油揚げを和える。

※ 春菊は、茎と葉の部分で時間差をつけて茹でると全体が均一に茹であがります。