

「ほうれん草と人参のくるみ和え」



【材料(4人分)】

- ・ほうれん草 1束
- ・人参 1/3本
- ・くるみ 50g
- A(みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、だし汁 大さじ1)
- ・砂糖、塩 ひとつまみ
- ・クコの実(白湯で戻す) 少々



【作り方】

1. ほうれん草はゆでて、一口大に切る。
2. 人参は、3cm幅の千切りにし、茹でておく。
3. くるみは軽くローストして、すり鉢で粗くつぶし、ペースト状にする。
4. 3にAを加え、和え衣を作り、1と2を和える。
5. 塩、砂糖で味を調え、器に盛りクコの実をトッピングする。