

菜の花のアーモンドあえ

ほろ苦い菜の花が味わえる和え物です。

材 料 4人分

・菜の花	1/2 束	1.5cm 幅に切る
・ほうれんそう	1/2 束	1.5cm 幅に切る
・キャベツ	2 枚	短冊切り
・にんじん	3cm	千切り

〈ドレッシング〉

A	・酢	小さじ 1
	・サラダ油	小さじ 1
	・上白糖	小さじ 2
	・うすくちしょうゆ	小さじ 2
	・スライスアーモンド	15g



作り方

1. 野菜はさっとゆでて水にさらし、水気を絞る。
2. スライスアーモンドをフライパンで軽く炒る。
3. Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
4. ゆでた野菜をドレッシングとスライスアーモンドで和えて、できあがり。



☆ ドレッシングは、酢、上白糖、うすくちしょうゆを先に合わせておき、サラダ油を少しずつ加えながら混ぜると、上手にできます。市販のドレッシングを使ってもいいですね。

☆ 菜の花の代わりに、こまつなやまんぼを使っても、おいしくできますよ。