

# 『空芯菜の辛し和え』

## 材 料

空芯菜	1/2 束
エノキ (小)	1/2 袋
塩	少々
揚げ油	1/4 枚
●白だし	大さじ 2
●酒	小さじ 1
●練りがらし	小さじ 1, 5
●しょう油	小さじ 1 ~ 2



## 作り方

- ① 空芯菜は水洗いし、長さ3 cmに切る。
- ② エノキは石づきを切り落とし、長さを3等分に切り、根元は食べやすい大きさに分ける。
- ③ 油揚げはフライパンで薄く焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルで●合わせだしの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ たっぷりの熱湯に塩を入れ、空芯菜とエノキをサッとゆで上げる。
- ⑥ 冷めたら水気をよく絞り、油揚げとともに●の合わせだしのボウルに加えて和え、器に盛る。