



4人分

調理時間 約 10 分

## 作り方

【下準備】 野菜を切る。

にんじん・・・短冊切り

小松菜・・・1 cm幅のざく切り

アスパラガス・・・薄くスライス

## 材料

にんじん 1 / 3本

もやし 1 / 2袋

アスパラガス 2本

小松菜 1株

刻みのり 約 3g

しょうゆ 大さじ 1

※春なので、アスパラガスにしてみました。他の野菜でも美味しくできます。

1 鍋でお湯を沸かす。

2 沸騰したら、にんじんを入れて2～3分ゆでる。

3 にんじんが軟らかくなったら、もやしを入れる。



4 アスパラガスと小松菜を入れる。

5 再沸騰したら火を止めて、ザルにあける。流水で冷まして水気をきる。



7 水気がきれたらボールに移し、まず、しょうゆを入れて和える。

8 刻みのりを入れて、のりがしんなりするまでよく和えたら完成。

