

献立名	かみかみ和え	
材料(4人分)	分量	作り方
するめ(刻み)	12g	①切干大根を戻し、適当な長さに切る。もやしと一緒にさっと茹でて冷ます。 ②調味料をあわせておく。 ③するめと野菜をあわせた調味料で和える。
切干大根	12g	
もやし	80g	
むき枝豆	30g	
砂糖	小さじ2	
塩	少々	
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
一味唐辛子	適量	