

菜の花の胡麻和え



材料 3人分

材料名	使用量	材料名	使用量
菜の花	200g		
塩(茹でる用)	小さじ1		
白すりごま	小さじ2		
焼きまんじゅうトーストのたれ	1袋		

料理特徴

焼きまんじゅうトーストのたれは副菜の味付けにもなります。甘じょっぱいたれが青菜の苦味を緩和し、バランスの良い味わいです。

作り方

- ①菜の花を5cm長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、菜の花の茎の部分だけを1分茹でる。
- ③葉の部分を入れて30秒程茹でたらたっぷりの冷水にさらし水気を絞る。
- ④ボウルに③・白すりごま・焼きまんじゅうトーストのたれを入れて和えたら器に盛り付け出来上がり。