



## 菜の花のごまあえ

### 材料(2人前)

菜の花	150g	*和え衣	
		いりごま(白)	大さじ4
		醤油	大さじ1
		煮切り本みりん	大さじ1
		塩	少々

### 作り方

- ①菜の花は熱湯に30秒～1分ほど茹であげる。余熱で火を通す。粗熱が取れたら3cmに切り、水分をしぼる。
- ②いりごまをフライパンで軽く炒って香りをだす。すり鉢でごまをする。
- ③ボウルに和え衣の材料を入れて混ぜる。
- ④菜の花と和える。

\*煮切り本みりんを使うと丸い甘さの和え衣が出来上がります。菜の花のほろ苦さと優しい甘さの和え衣。春を楽しめる一品です。

