

★副菜★（体の調子を整える）



ちぐさあえ

ちぐさあえのちぐさ（干草）は、たくさんの野菜という意味があります。青菜だけでは食べにくい和え物も、色々な食材と組み合わせることで食べやすい一品になります。

【材料】（4人分）

- ・きゅうり…60g
 - ・ほうれんそう…80g
 - ・もやし…100g
 - ・にんじん…20g
 - ・はるさめ…12g
- A
- ・酢…8g（大さじ1/2強）
 - ・砂糖…6g（小さじ2）
 - ・しょうゆ…6g（小さじ1）
 - ・ごま…4g



【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、はるさめをゆでてざるに上げる。冷めたら食べやすい長さに切る。
2. にんじんは皮をむいて千切りにする。もやしは流水で洗い、それぞれ1の鍋でゆでてざるにあげておく。冷めたら水気を絞る。
3. ほうれんそうを流水で洗い、2の鍋に塩（分量外）を加え、色よくゆでたら冷水にさらして水気を絞る。根本を切り落とし、2cm位の幅に切る。
4. きゅうりは流水で洗い、縦半分に切ったあと斜めの薄切りにする。
5. 1～4を混ぜ合わせ、Aの調味料を和えて味を整える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー36kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 0.7g、塩分 0.2g

