



副菜

# 華風あえ



## 材料（4人分）

・ ほうれん草	4束(80g)
・ にんじん	2cm分(20g)
・ もやし	20g
・ 春雨(太め)	20g
〈調味料〉	
・ 砂糖	小さじ4
・ しょうゆ	大さじ3/4
・ 酢	小さじ2
・ ごま油	小さじ1/4
・ 白いりごま	少々

## < 作り方 >

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② にんじん、もやし、春雨をゆでて、水にさらして冷ます。  
ほうれん草はゆでて水にさらして冷まし、5cmくらいに切って水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせる。
- ④ ②の野菜と春雨を③の調味料で和えて、ごまをふる。

## ポイント

- ・春雨が入っているので食べごたえのある副菜です。
- ・春雨はじゃがいもでん粉で作られている太めのものを使うと給食と  
同じような仕上がりになります。
- ・味付けがさっぱりしているので、様々な主菜に合わせやすいです。