

三つ葉の梅肉和え

材 料 (4人分)



◆三つ葉	2袋
◆白いりごま	適量
◆塩（茹で用）	大さじ1

～梅肉和え調味料～

◆梅肉（市販）	大さじ1
◆濃口醤油	大さじ2
◆みりん	大さじ1

- ① 梅肉和え調味料のみりんは鍋に入れて火にかけ、煮切ってアルコールを蒸発させ、冷ましておく。
- ② 三つ葉を水洗いし、大きめの鍋に湯を沸かして塩を加え、三つ葉をさっと茹で、水にとって色が変わらないよう冷ます。
- ③ ②の水気を絞り、3cm幅に切る。
- ④ ボウルに、梅肉和え調味料を混ぜ合わせ、③を加えて和える。
- ⑤ 器に④を盛り付け、白いりごまをちらして出来上がり。