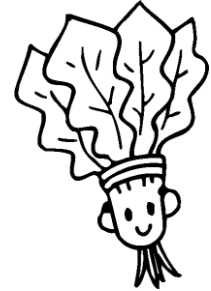


おかか和え

材料（2人分）

ほうれん草	2束	だし汁	小さじ2
もやし	1/6袋	しょう油	小さじ2
人参	1/8本	かつお節	適量
ひじき	大さじ1/3		



〈作り方〉

- 1、ほうれん草は茹でてから3cmぐらいに切る。
- 2、人参はせん切りにしてもやしも茹でる。
- 3、ひじきは水で戻してから茹でる。
- 4、すべての野菜とひじきとだし汁、しょう油で和え、お好みでかつお節をかける。