

コマツナの中華風あえ物

コマツナのレシピ



もりもり食べられる！

夏にぴったりのさっぱりお惣菜

材料（作りやすい量）

コマツナ	1束
寿司酢（甘酢でもよい）	適量
しょうゆ	適量
ゴマ油	少々
いりゴマ	少々

作り方

- ① コマツナはかためにゆで、冷水にとってから水をよく絞り、2～3 cm 幅に切り分けておきます。
- ② 寿司酢としょうゆを2：1の比率で混ぜ、合わせ調味料を作ります。
- ③ 合わせ調味料でコマツナをあえ、仕上げにゴマ油といりゴマをさっとふりかけます。
- ④ 冷蔵庫に少し置き、味をなじませます。

ワンポイント

ゴマ油がよい香り！ お好みで豆板醤やラー油を少々加えてピリ辛にしても。