

多色おひたし

(5~6人分)

材料	ホーレン草	1 束
	もやし	1/4 袋
	にんじん(小)	1/4 本
	ブナシメジ	1/2 株
	油揚げ	1/2 舞
	むき枝豆	適量
	カットわかめ	適量
	めんつゆ	適量
	ごま油	適量
お好みで		
	蒸しダコ	100 g
	ボイルイカ	100 g
	蒸し鶏	150 g
	きざみ海苔	適量
	いりごま	適量

1 カットワカメをもどしておく

2 油揚げはフライパンで両面を焼き、食べやすい大きさに切る

3 鍋にお湯を沸かし アクのでない順に野菜を茹でる

- ・ 枝豆

- ・ ブナシメジ(株をバラバラにしておく)

- ・ ニンジンはずま削りで太めの千切りに削っておく

- ・ もやし

- ・ ホーレン草

茹でた後、食べやすい長さに切るが葉の部分は縦にも切る

4 1の水分をよく絞り、2・3の材料と共にボールに入れよく混ぜ 好みで蒸しダコやボイルイカを入れ混ぜる めんつゆとごま油を加え 味を整える

5 器によそり きざみ海苔やゴマをかける