

花野菜のごまみそ和え

(材料 4人分)

- ・フロッコリー 1/2 株
- ・カリフラワー 1/6 株
- ・ささみの油漬け 40g
(またはサラダチキン)

A	ミックスみそ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	酢	小さじ 1
	すりごま	小さじ 1
	水	適量



(作り方)

- ① フロッコリーとカリフラワーは、ボウルに水を入れ、振り洗いをする。それぞれ小房に分け、1~2分程度ゆでる。
- ② ゆであがったら、ざるにとり、そのまま冷ます。
- ③ 鍋に A の調味料を入れ、火にかけ、ごまみそを作る。(加減をみて少量の水を加える。)
- ④ ささみの油漬け(またはサラダチキン)をボウルに入れてほぐし、②をボウルに加え、ごまみそで和えると出来上がり。