

食材2つだけ!

菜の花

×

しらす



調理時間

5分

5分で簡単!春の味覚を楽しんで

## 菜の花としらすのおひたし

材料 (2人分)

しらす …………… 20g

めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2

菜の花 …………… 1束(200g)

### 1 材料を切る

春菊は3cmの長さに切る。沸騰した湯で1分茹で、冷水にさらして水けをしっかりと絞る。

### 2 仕上げ

ボウルにめんつゆと水90ml(分量外)を混ぜ合わせ、1を浸す。皿に盛り付けしらすをのせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索