

野菜ソムリエ 稲葉悦子 × FM おたる

ジャガイモとチクワのおひたし

【材料】(2人分)

ジャガイモ … 1個
チクワ … 1本
青じそ … 5枚

<㊦>

めんつゆ … 小さじ2
水 … 小さじ1

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、太めの千切りにして5分ほど水にさらし、水気をきる。チクワは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ② ジャガイモを塩少量(分量外)を加え熱湯でさっとゆで、湯を切って水けをふき、㊦であえる。
- ③ ②の粗熱が取れたら、チクワ、ちぎった青じそを加えてまぜる。



Nostalgic Modern

LeTAO

※Northern Sweets Manner※