

## 菜種あえ

(材料5~6人分)

生わかめ	30g
菜の花 (200g)	2束
卵(固ゆで)	1ヶ
三杯酢	
出汁	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

(作り方)

- ① 生わかめ堅い部分を除き、熱湯にさっと入れ、すぐに水に浸け冷ます。ザク切りにし、水気を絞る
- ② 菜の花は、堅い部分を除き、たっぷりの塩湯でゆで、冷水にとる。3~4センチに切り水気を絞る。
- ③ 固ゆで卵の卵黄は、裏ごしする。白身は薄切りにする。
- ④ 三杯酢の調味料を合わせ、半量でワカメ、菜の花、卵白を和え、出た水を捨てる。器に盛り、残りの三杯酢をかけ、卵黄の裏ごしをふりかける。

**ヘルシークッキング 上田悦子**