

お料理 クリップ

食べるが勝ち！の風邪対策

シュンギクの クルミ和え

免疫力を高めたり、胃腸の働きを整えたり。
頼もしいシュンギクの栄養を
たっぷり取れる一品です。



■材料 (4人分)

シュンギク	200g
塩	少々
クルミ(ロースト)	40g
A	
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1・½
薄口醤油	小さじ2
塩	小さじ¼

■作り方

- 1 シュンギクは塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取る。水気を絞ってから、3cm長さに切る。
- 2 クルミは飾り用に10g程取り置く。残りをすり潰し(写真)、Aを合わせて和え衣を作る。
- 3 2の和え衣と1を合わせて器に盛り、取り置いたクルミを砕いて散らす。

油が出てしっ
とりするまで
すり潰す



■味がぼやけないよう、シュンギクの水気はしっかり絞って。和え衣が濃い場合は、だし汁で調整します。

