

## 菜の花の辛し和え



### 材料 (3~4 人分)

- ・ 菜の花 150 g
- ・ からし 15g
- ・ 醤油 大1
- ・ みりん 大1
- ・ だし 120 cc

### 作り方

1. 菜の花は湯がき、2.5cm程度に切り、からし、醤油、みりん、だしを混ぜ合わせ菜の花と和える。

### ポイント&その他

#### 菜花の茹で方

沸騰した湯の中に洗った菜花を15秒位入れ、すぐにザルに取り冷まします。  
(茹でる時は花と茎に分け、茎を先に入れ花を入れます。)