

つるむらさきのお浸し



▼材料（2人分）

- つるむらさき …1束
- 人参 …1/4本
- 油揚げ …1枚
- ちりめんじゃこ …大2
- A：
 - ・濃口醤油 …大2
 - ・みりん …大2
 - ・だし汁 …大2
 - ・にんにくのすりおろし …1片分

▼作り方

- ① つるむらさきは熱湯で茹で、冷水に取って水気を取り刻む。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ 油揚げはコンロであぶり、千切りにする。
- ④ ①、②、③とAを和え、ちりめんじゃこをのせる。