

サラダ法蓮草のお浸し



▼材料（2人分）

- サラダ法蓮草 …1束
- 黒ごま …大1
- A：
 - ・だし汁 …大2
 - ・薄口醤油、みりん …各大1

▼作り方

- ① サラダ法蓮草は洗って水気を切り、5cm長さに切る。
- ② ラップに包み、レンジ（強）で30秒加熱する。
- ③ Aを混ぜ、黒ごまをふる。