

エビと春野菜の和え物 ～かつおだし仕立て～

含め煮の液部を菜の花と海老に吸わせて味を染み込ませました。上品な春らしい和え物メニューです。



作り方

①和彩万菜®ふきと湯葉の含め煮と菜の花、ボイル海老を混合し、1時間程度味をなじませる。

②①を器に盛り付け、しっとりそぼろ卵をトッピングする。

材料	調理方法	切り方	重量	配合
○ 和彩万菜®ふきと湯葉の含め煮			130 g	
菜の花	ボイル	3cm 長さ切り	40 g	
ボイル海老			30 g	
【トッピング】				
○ しっとりそぼろ卵			8 g	