

## 🍴 🍴 粕クルミ味噌の和え物



お酒のおつまみに、たまらない美味しさです。クルミが香ばしく、食感も楽しめる！  
翌日は深みが増し、さらにおいしい！

調理時間：20分

カロリー：132Kcal (1人分)

塩分：1.3g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(4人分)

ほうれん草(1束)、醤油(大さじ1)、

にんじん(70g)、こんにゃく(1/2枚)、クルミ(40g)

**A** だし汁(カップ1と1/2)、薄口醤油・みりん(各大さじ1)

**B** みそ(20g)、砂糖(小さじ2)、酒粕(大さじ2)

### 作り方

- 1 ほうれん草は色よく茹で、醤油をかけ暫く置き、ギュッと絞り4cm幅に切る。こんにゃくも残った湯でさっと茹でる。
- 2 にんじん、こんにゃくは細切りし、**A**で5分煮る。
- 3 クルミは炒り、すり鉢でする。**B**を加え、よく混ぜ、**1**と水けを切った**2**を入れ和える。