

緑のきつね



2人分

・ 青菜	3株
・ 油揚げ	1枚
A [・ 醤油	小さじ1
・ 練り辛子	3cm

- ① 青菜は食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。
- ② 油揚げは熱湯をかけ、油を抜く。トースターでカリッとするまで焼き、短冊切りにする。
- ③ Aを合わせる。ボールに青菜・油揚げを入れ、Aを加えて和える。

香ばしく焼いた油揚げがポイント。作りおきにもおすすめ。