

海外に自慢できる千葉県のめぐみ

ほうれん草とえのきの磯あえ

材料（1人分）

ほうれん草	40g	濃口醤油	1.75g	} A
にんじん	3g	上白糖	0.45g	
えのきたけ	12g	水	0.3g	
濃口醤油	1.8g			
焼き海苔	0.55g			

作り方

- ①ほうれん草は2～3cm幅、にんじんは千切り、えのきたけは石づきを切り落として1/2に切る。
- ②ほうれん草とにんじんをそれぞれ茹でて冷ます。
- ③えのきたけをAで煮て冷ます。
- ④②と③を醤油で和え、刻んだ焼き海苔を加えて混ぜる。



海藻

千葉県は海苔やひじき等の海藻の産地であるとともに、農産物の生産もさかんです。ほうれん草やにんじんの生産量は全国でも上位となっています。千葉の海と畑の恵みを使った磯和えは、野菜が苦手でも美味しく食べることができる人気の一品です。

レシピの考案：四街道市立旭中学校