



《材料(2人分)》

- ・たらの芽 8個
- ・みそ 大さじ1
- ・炒りごま(白) 大さじ 1
- ・マヨネーズ 大さじ1



《作り方》

- ①たらの芽は根元を少し切り落とし、はかまを取り、縦に2~4つに切って洗う(トゲに注意)。
- ②あく抜きで1分ほど塩ゆでして、冷水にとって水気をきる。
- ③すり鉢でごまをすり、みそとマヨネーズを加えてすり混ぜ、②のたらの芽を加えて和えてできあがり。
☆すり鉢を使わない場合:ごまをラップで包み、爪の平らな部分やスプーンなどで、ごまをつぶしましょう。

たらの芽のごま味噌和え