



たべて
／ けんこう ／



ハンダマの酢味噌和え



かんたん



やさい

材料(2人分)

ハンダマ

1 0 0 g

★酢味噌たれ

味噌

大さじ 2

砂糖

大さじ 1

酢

大さじ 3 / 4

みりん

小さじ 1 / 3

作り方

- 1** ★酢味噌たれの調味料を合わせ作っておく
鍋にお湯を沸かし茹でる（2～3秒）
- 2** 水を入れたボールに茹でたハンダマを入れ、
冷まし水気を切る
- 3** お皿に盛り付け、酢味噌をかけて完成