



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 100g

★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