



ホワイトロースと野菜の 甘酒あえ

材料(4人分)

ホワイトロース(厚切り)	2枚
にんじん	5cm
さつまいも(小)	1本
きゅうり	1/2本
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1
甘酒ペースト	
酒粕(酒粕70gを水1/2カップで溶いたもの)	大さじ3
砂糖	小さじ2
塩	少々

作り方

- ① ハム・にんじんは各1cmの角切りにする。
- ② にんじんは水からゆがき、はちみつ・レモン汁を入れて軟らかく煮る。
- ③ さつまいもは皮を厚くむき、1cmの角切りにして水にさらし、柔らかくゆがく。
- ④ きゅうりは軽く塩もみし、水洗いして皮つきで1cm角に切る。
- ⑤ それぞれ水分をよく切って、甘酒ペーストであえる。