

中島菜のごまマヨ和え

材 料 4 人分

中島菜（能登野菜振興協議会） 2 束
すりごま 大さじ 1
マヨネーズ 大さじ 3
鳥居醤油 大さじ 1



※下線は、能登の一品の認定商品です。

作り方

- 1・中島菜は茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切っておく。
- 2・ボウルに、ごま、マヨネーズ、しょうゆを入れてよく混ぜ、水気をしっかり絞った中島菜を加えてよく和える。

（しもおきひろこキッチンスタジオ）