

# ハンダマの和え物

1人分 23 kcal

## 材料(2人分)

ハンダマ	100g
しらす干し	4g
なめたけ	20g

## 作り方

ハンダマは茹でて、3cmぐらいに切っておく。  
しらす干しはさっと熱湯をかけて塩をぬき水分をきっておく。  
なめたけと、を和える。