

のりあえ

材料

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・こまつな | 100g | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・だし汁 | 大さじ1 |
| ・キャベツ | 100g | ・きざみのり | 3g |

作り方

- ①こまつなはざく切り^{ぎり}にする。にんじんは千切り^{せんぎ}にする。キャベツは太め^{ふとめ}の千切り^{せんぎり}にする。
- ②野菜^{やさい}はゆでてざるにとり、水冷^{すいれいご}後、水気^{みずけ}をしぼる。
- ③しょうゆとだしをあわせ、ゆでた野菜^{やさい}に混ぜあわせ^{まぜあわせ}、仕上げ^{しあげ}にのりをのせる。

*だしはなくてもOKです。

*のり^{あえる}を和えるだけで、一気に風味^{いっきにふうみ}がアップします。

季節^{きせつ}の食材^{しょくざい}でいろいろ試^{ため}してみてください。