

磯和え

のりを使って



卵(かまぼこ)

材料(大人2人+子ども2人分)

キャベツ……………150g(約1/8玉)
きゅうり……………75g(3/4本)
かまぼこ……………40g(約1/4本)
ごま……………小さじ2
焼きのり……………1枚(3g)
濃口しょうゆ…小さじ1と1/2

作り方

1. キャベツ、きゅうりはせん切りにし、さっと茹でて、水にさらして絞る。
2. かまぼこは3cm長さの細切りにする。
3. ごまはフライパンで軽く煎って、すっておく。
4. 1、2、3を合わせ、細かくちぎった焼きのり、しょうゆで和える。

焼きのりの代わりに、
刻みのりでもOKです！



のり風味とかまぼこの食感がおいしい一品です。白菜や青菜など他の野菜に代えても作れます。