

キャベツの塩昆布和え

かつおと昆布でうま味たっぷり



材料(大人2人+子ども2人分)

キャベツ…… 200g(約1/5個)

豆苗…… 50g(1/2パック)

A 塩昆布…… 7g

かつお節…… 3g(小袋2P)

ごま油…… 小さじ1

作り方

1. キャベツはせん切りにし、豆苗は根を除いて食べやすい長さに切る。さっと茹でて、水にさらして絞る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1を和える。



うま味たっぷりの塩昆布とかつお節、ごま油の香りで、箸がすすみます。キャベツも豆苗も季節を問わず手に入りやすいので、困った時のあと一品にぴったりです。