

《副菜》磯和え



調理員が「まだ入れるんですか!？」と驚くほど、きざみのりが入ります。のりの香りがよい、子供達に人気の和え物です。

▶材料（4人分）

小松菜	60g
キャベツ	100g
もやし	60g
しょうゆ	大さじ 1/2
きざみのり（焼きのり）	4g（1.5枚）

▶作り方

- ① 小松菜は3cm長さに、キャベツは短冊切りにし、もやしはよく洗う。
- ② 水からもやしをゆで、沸騰したところに小松菜、キャベツを入れてゆでる。冷水にとり、よく絞る。
- ③ ②をしょうゆで和え、きざみのりを加えて和える。

*しょうゆはお好みで「めんつゆ」等に変えてください。いつもより高価なのりだと香りが違います。