



磯香和え



【材料 4 人分】

- ・ 小松菜 2株(120g)
- ・ もやし 1/2 袋(80g)
- ・ きざみのり 1g
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1

のりの香りがとてもよく、子どもたちからも人気のメニューです。野菜が苦手な子も、進んで食べることができます。風味が増すので、調味料が少なく済み、塩分を控えることができます。

小松菜をほうれん草に、きざみのりを韓国のりにしてもおいしくできます。



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① 小松菜は2 cm幅に切る。砂糖としょうゆは合わせておく。
- ② お湯を沸騰させて、刻んだ小松菜ともやしをさっと(30秒程度)ゆでる。ざるにあげて流水で冷ます。(電子レンジの場合は、600W 2分加熱する。)
- ③ ②をボウルに入れ、きざみのり、合わせた調味料を入れて和える。

