

献立名

## 【磯香和え】

材料5人分



### ★ポイント

ほうれん草を小松菜に変えてもOK

- キャベツ 100g (太千切り)
- 人参 1/4本 (千切り)
- もやし 100g (千切り)
- ほうれん草 100g  
(2cmカット)

(タレ)

- しょうゆ 15g (小さじ2強)
- みりん 2g 小さじ1/3
- きざみのり 2.5g

### 〈作り方〉

- ① 耐熱容器 (タッパー) にキャベツと人参を入れ、レンジにかける。ほうれん草はレンジにかけた後、流水で冷ます。目安 600W・1分～2分
- ② タレの調味料を混ぜておく。
- ③ すべての野菜をボウルに入れタレで和え・のりを混ぜたら出来上がり。