

献立名

【磯香和え】

材料5人分



- ・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

★ポイント

ほうれん草を小松菜に変えてOK

〈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。