



いそかあ のりあえ (磯香和え)

☆材料 (およそ4人分を、作りやすい目安の分量で表しています)

こまつな (2cm短冊切り)	50g (1株)	みりん	2g (小さじ1/3)
キャベツ (長めの短冊切り)	80g (1/10玉)	しょうゆ	12g (小さじ2)
もやし	100g	しお塩	少々
にんじん (短冊切り)	25g (中1/4本)	きざみのり	4g (適量)

☆作り方

- 鍋に湯を沸かし、野菜をそれぞれゆでる。
- みりん・しょうゆ・塩を鍋に合わせて加熱し、煮立たせたら、冷ます。
- 野菜を混ぜ、タレで和える。
- のりを加えてさっと混ぜたら、できあがり。

- きざみのりを焼くと、さらに香りがよくなります。
- 味付けは、お好みに合わせて調節してください。
- 調味料は、しょうゆだけでもおいしくできあがります。

