

レシピ紹介 *磯香浸し



白菜の美味しい季節です。白い部分は細かく切れば、茹でるとすぐに柔らかく、和え物にも使えます。小さいお子さんはのりが詰まることがあるので、細かくします。

【材料:4人分】

- ・小松菜・・・100g(1/2袋)
- ・白菜・・・200g(大2枚)
- ・人参・・・50g(1/3本)
- ・刻みのり・・・お好みの量で
(焼きのり、味付けタイプどちらでも良いです)
- (調味料)
- ・醤油・・・大さじ1/2

【作り方】

- 1.小松菜と白菜は細切りにします。
人参は千切りにします。
鍋にお湯を沸かし、人参から順に茹で、火が通ったらざるに上げて冷まします。
- 2.のりは細かくします。野菜と醤油で和えます。