

つくってみませんか？

のりとごま油で香りのよい和え物♪



<小松菜の磯和え>

材料(4人分)

小松菜(2～3cmカット)	…	50g
キャベツ(6mmスライス)	…	130g
もやし	…	100g
にんじん(千切り)	…	30g
○しょうゆ	…	大さじ2/3
○ごまあぶら	…	小さじ1
やきのり(細かくちぎる)	…	2.5g

作り方

- ① 野菜はゆでて冷ます。
- ② 1の野菜、のり、○の調味料を和える。

