

酢みそあえ



材料（4人分）

キャベツ	葉5枚程度
にんじん	1/4本
生わかめ	15g
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1弱
甘みそ	小さじ2
淡色辛みそ	小さじ1/2
塩	少々（味をみて）
からし（チューブ）	0.5cm

作り方

- 1 わかめは洗って塩を落とし、一口大に切る。
- 2 キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにし、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・キャベツ・わかめを入れてあえる。

【冷たく仕上げる場合】

- 1 わかめは洗って塩を落とし、一口大に切り、熱湯に通した後、水で冷ます。
- 2 キャベツは短冊切り、にんじんはせんぎりにし、ゆでて冷ます。
- 3 調味料を煮立て冷ます。
- 4 材料を調味料であえる。



ごはん

牛乳

すき焼き風煮

酢みそあえ

いよかんゼリー