

磯香和え



のりとかつお節の風味がおいしい和え物です。給食では他にも、ほうれん草やもやしなどで作っています。

《調理のポイント》

野菜のシャキシャキ感を残すために、ゆですぎに気を付けてください。

◇材料（4人分）◇

- 小松菜 1束(200g)
- はくさい 大2枚(200g)
- かつお節 1袋(3~5g)
- しょうゆ 大さじ1
- きざみのり 1.5g

(焼きのりの場合)

1/2枚分を細かくきざんでください)

◇作り方◇

- ① 小松菜は2~3cm、白菜は短冊切りにし、それぞれゆでて冷ましておきます。
- ② 野菜の水気をよく切ったら、しょうゆで味付けし、かつお節、のりを加えて和えます。