



## 「磯香和えの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

- |               |          |         |        |
|---------------|----------|---------|--------|
| • 青菜          | 中2株（75g） | • きざみのり | 少々     |
| （小松菜、ほうれん草など） |          | • 砂糖    | 小さじ1/2 |
| • キャベツ        | 中2枚      | • しょうゆ  | 小さじ3/2 |
| • 人参          | 中1/5本    |         |        |

### 《作り方》

- ① 青菜は茹でて2. 5cm 位の長さに切り、水気を絞ります。
- ② キャベツは1cm 幅位のせん切りにして、茹で、水気を絞ります。
- ③ 人参は太めのせん切りにして、茹で、よく水気を切ります。
- ④ 砂糖としょうゆをよく混ぜ合わせます。
- ⑤ ①～④と半分の量のもみのりを加えて混ぜ、器に盛り付けます。
- ⑥ 残りのもみのは、食べる直前にふりかけます。

★ 青菜の代わりにさやいんげんを入れてもおいしくできます。



盛り付け例

のりの香りで薄味でもおいしくいただけます。

ほんのり甘さも感じられるので、野菜が苦手な子でも食べてくれるかもしれませんね。

ぜひお試しください！

