

つくってみませんか？

のりずあ 海苔酢和え

新座小でいちばん人気がある和食の副菜です。



つくりやすい分量(3～4人分)			つくりかた
小松菜	140g(1/2 束)	2cmの 長さに切る	1 鍋にたっぷりの湯をわかし、野菜をゆでます。 にんじん(3分) →小松菜を加えます(再び沸騰してから1分) →もやしを加えます →再び沸騰したら火を止めます。 野菜を水冷し、よくしぼります。
にんじん	70g(1/2 本)	せん切り	
もやし	200g(1袋)		
きざみのり	5g		
ツナ缶	70g(1缶)		
(A)			2 耐熱の器に(A)を入れてラップをかけ、電子レンジで30秒加熱します。
しょうゆ	20g(小さじ4)		
酢	15g(大さじ1)		
砂糖	7g(小さじ1.5)		
みりん	7g(小さじ1.5)		3 大きめの器に1、2、ツナ、きざみのりを入れ、混ぜ合わせたら、できあがりです。