

◎ 白菜ときゅうりのおかか和え

<材料>

白菜	1/8玉
きゅうり	3/4本
にんじん	中1/2本
かつお節	1パック
濃口醤油	小さじ1.5

(作り方)

- ① 白菜を一口大、きゅうりを2mmの輪切りにして、さっと下茹でする。冷めたら、絞って水気を切る。
- ② 人参を千切りにして、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ①、②をかつお節、醤油と合わせて完成。

*キャベツやブロッコリーなど、別の野菜でも作れます。

◎ ワンポイント

かつお節をサッと乾煎りして細かく砕くと、全体にかつお節が絡まります。香りもよくなっておいしいです。