

## 11月9日(木) 磯香和え

ゆでた野菜に、しょうゆで味をつけ、味付けのりを混ぜるだけ！

磯の香りで旬の野菜をいただきます。

電子レンジのゆで野菜機能を使うと、もっと簡単にできそうですね。

### <材料4人分>

- ・ほうれんそう 100g
- ・キャベツ 200g
- ・にんじん 30g
- ・さとう 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・味付けのり 5枚



### <作り方>

- ① ほうれんそうは、根を切り落として、葉と茎を水で洗う。  
キャベツは、一枚ずつはがして芯を切って除き、水で洗う。
- ② ほうれんそうが全部入るくらいの大きさの鍋を用意し、たっぷりの水を沸騰させる。  
葉をまとめて持ち、茎の部分だけを入れ、しんなりしてきたら、葉の部分も入れてサッとゆでる。  
(湯に塩を入れると、ほうれんそうの色が鮮やかに仕上がります。)  
ボールに水を張り、ゆでたほうれんそうを入れ、冷ます。  
ほうれんそうをまとめて水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ③ キャベツは、しんなりするまでゆで、ザルにとり、冷めたら 1cm幅に切る。
- ④ 材料をさとう・しょうゆで和え、仕上げに味付けのりを混ぜ合わせる。



のりを使ったら「磯香和え」。

ごまを使ったら「ごま和え」。

かつお節を使ったら「おかか和え」。

和えものの味のバリエーションが広がります。

使う野菜は季節によって様々ですが、こまつなやもやし、きゅうりなどもおすすめです。

お好みの材料で作ってみましょう。