

# 白菜海苔和え



## 材料(4人分)

- |      |      |       |        |
|------|------|-------|--------|
| ・白菜  | 大2枚  | ・しょうゆ | 大さじ1   |
| ・人参  | 1/4本 | ・さとう  | 小さじ1/2 |
| ・しらす | 大さじ1 |       |        |
| ・ちくわ | 1本   |       |        |



## 作り方

- ①白菜は細切りか食べやすい大きさのザク切りにする。
- ②人参は千切り、ちくわは輪切りにする。
- ③野菜を下茹でし、白菜は絞って水気を切っておく。
- ④全ての材料を調味料で和える。

※ちくわは少しレンジで加熱して加えると味馴染みがよくなります♪