

19. ワカメのおろし和え



材
料
(
4
人
分
)

塩ワカメ	30g	酢	大さじ4	} 調味料
みかん缶詰 (小)	1缶	砂糖	大さじ1/2	
しらす干し (小)	1パック	塩	小さじ1/3	
きゅうり	1本			
大根	200g			

- 作
り
方
- (1) ワカメはよく洗い、さっとゆでる。
 - (2) みかんはほぐしておく。
 - (3) きゅうりは3mm巾に切る。
 - (4) 大根をおろし、水分を切る。
 - (5) 調味料を混ぜ合わせ、大根おろし少しずつ加えていく。
 - (6) 全部を混ぜ合わせて盛りつける。

- 一
口
メモ
- ・ さっぱりした一品。
 - ・ みかん缶詰が入っているので子供にも好評。