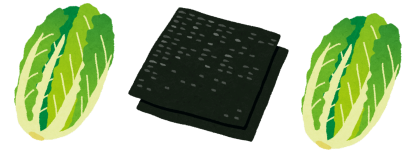


白菜ののり和え



家で作ってみたよ！と先生方からの声が聞こえてくるメニューです。
ほうれん草ともやしなど、好みの野菜で作ってみてはいかがでしょうか？

材料（4人分）

白菜	200 g	（大きい葉2枚程度）
人参	26 g	（1/5本程度）
焼きのり	2 g	（3/4枚程度）
★醤油	2 g	（小さじ1/3）
★めんつゆ（3倍濃縮）	12 g	（小さじ2強）

切り方

幅1 cm程度の食べやすい大きさに切る
千切りにする
細く切る（きざみのりにする）
※細かくちぎってもOK

作り方

- 1.白菜と人参は茹でて、冷水で冷やし、水気を絞る。
- 2.1をボウル等に入れ★の調味料、のりで和える。

