

もやしの塩昆布和え

味付けに塩昆布だけを使った簡単な和え物です。

塩昆布は、細く切った昆布を砂糖・しょうゆ・みりんなどでやわらかく煮て、最後に塩をまぶしたものです。

グルタミン酸といううま味成分が含まれているので、そのうま味も加わって、よりおいしい和え物になります。



材 料	分量 (4人分)
もやし	120g
キャベツ	100g
にんじん	20g
塩昆布	8g

<作り方>

- ① にんじん・キャベツは細切り、もやしはざく切りにする。
- ② たっぷりのお湯でゆでて冷まし、しっかり水気をきる。
- ③ ②と塩昆布を加えてあえる。

