

はくさいののり和え

季節の葉野菜で作ってみましょう



材料（2人分）

はくさい	小2枚
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
焼きのり	1/2枚
白炒りごま	小さじ2
ミニトマト	2個

作り方

1. はくさいは、葉先と白い部分に分け、それぞれ3cm角くらいに切る。
2. 鍋に湯をわかし、1.をそれぞれ好みのかたさにゆで、粗熱を取って水気を絞る。
3. しょうゆ・酢・ごま油・小さくちぎった焼きのり・ごまをあわせ、2.のはくさいを和える。
4. ミニトマトはヘタを取って洗い、3.に付け合せる。

佐賀の特産品である『のり』は、特に日ごろ不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれています。また、生活習慣病の予防につながる生理機能性も報告されています。

