

1月レシピ紹介

レタスとこまつなの磯あえ



<材料> (4人分)

こまつな	100g
レタス	120g
にんじん	30g
しょうゆ	小さじ2
さとう	ひとつまみ
きざみのり	3g

<作り方>

- ① こまつなは茹でて冷まし水気を絞って2cm長さに切る。レタスは茹でて冷まし、1cm幅の短冊切りにする。にんじんはせん切りにして茹でて冷ましておく。
- ② しょうゆとさとうを合わせ、混ぜておく。
- ③ ①の野菜を混ぜ合わせ、②で和える。
- ④ 仕上げにきざみのりを加えて混ぜる。



* 調味料はお好みで加減してください。

初倉地区で冬場に生産される「レタス」を使った和え物です。シャキシャキとした食感を生かすため、茹ですぎに注意しましょう。

調味料で和えてから時間をおくと野菜から水分が出て水っぽくなるので、食べる直前に和えるといいですよ。