

令和元年 1月のやっぷーメニュー（今月は白菜です）

白菜のごま塩昆布あえ（4人分）

かまぼこ 15g
白菜 1/6玉
水菜 少々
人参 1/6本
塩昆布 10g
ごま 小さじ1

【作り方】

切り方

かまぼこ いちょう切り
白菜 1cm幅 水菜 2cm幅
人参 千切り

- ① 切った野菜をゆでる。
- ② ごまを炒る
- ③ かまぼこ、ゆでた野菜を塩昆布であえ、
味を塩・醤油・ごま油等で整える。
ごまをふり完成です

