

# 海苔つく和え



## ～海苔佃煮～

- 海苔佃煮はご飯にかけるだけじゃない！  
料理にも使えます。
- あとひと皿欲しい時に便利な簡単料理です。
- しそ葉はお好みで増量してくださいね。  
さっぱり感が増します。

## 材料

### 海苔つく（佃煮）和え

#### <材料:2人前>

大根	100g
しそ葉	適量(お好みで)
海苔佃煮	大さじ1杯(16g)

#### <作り方>

- 1.大根は千切りにして、さっと茹でる。
- 2.しそ葉も千切りにしておく。
- 3.1と2を海苔佃煮で和える。

(1人分)エネルギー:15kcal 食塩相当量:0.5g

