

磯香あえ

火も鍋も使わない作り方もあります！調理目安時間10分なので、手早く作れます！



10分

材 料 (2人分/1人当たり18cal)

キャベツ………葉1枚(100g)
こまつな………1株(50g)
焼きのり………おにぎり用1枚
しょうゆ………小さじ1杯
塩 ……………少々



作り方

- ①キャベツ(短冊切り)・こまつな(2cm)は切り、ゆでる。冷水にとって冷まし、冷めたら水気を切る。
- ②焼きのりは、はさみで切るか、手でちぎる。
- ③キャベツ・こまつなに塩をふり、焼きのり・しょうゆであえたら完成。



時短
ポイント

キャベツやこまつなは、ゆでる代わりにラップに包んでレンジで加熱してもOK！
(レンジ時間目安〈600ワット〉キャベツ：1分30秒 こまつな：50秒)！



アレンジ
ポイント

焼きのりを韓国のに変えると風味が違った磯香あえに！

ひじきサラダ

キャベツなど野菜たっぷりの彩りサラダ！多めに作ってアレンジを楽しもう！



10分

材 料 (2人分/1人当たり129cal)

キャベツ………2枚 きゅうり…1/2本(50g)
にんじん…1cm(10g) 乾燥ひじき 小さじ2(6g)
ホールコーン缶……………小缶1/2缶
しょうゆ・小さじ1(6g) 白炒りごま ……大さじ1

A サラダ油・大さじ1 ごま油 ……小さじ1
しょうゆ・小さじ2 砂糖 ……小さじ1

作り方

- ①水で戻しておいたひじきをゆでてザルにあげ、しょうゆで下味をつける。
- ②キャベツ・にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしたものをレンジで加熱し、ザルにあげて冷ます。
(レンジ時間目安〈600ワット〉キャベツ：2分 にんじん：30秒 きゅうり：30秒)
- ③ボールにAを入れて、泡立て器で混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④水分を切ったコーン・野菜・ひじきにドレッシングを入れてあえたら完成。



時短
ポイント

ドレッシングは市販のドレッシングでもOK！



リメイク
ポイント

ドレッシングをかける前のひじきサラダを卵焼きの具にしてリメイク！
子どもたちのお弁当や夕食の一品にも最適！

