

# いそか和え



【材料】（小学校中学年 1 人分）

- キャベツ … 30 g
- ほうれんそう … 20 g
- にんじん … 10 g
- 焼きのり … 0.5 g
- 砂糖 … 小さじ 1/6
- しょうゆ … 小さじ 1/6

【つくり方】

- ① キャベツ、ほうれんそうは、ざく切りする。  
にんじんは、せん切りにする。
- ② 野菜をそれぞれサッとゆでて、ザルにあげ、水気をしぼる。
- ③ 焼きのりは手でこまかくちぎる。  
※味付けのりでも大丈夫です。  
調味料の量で調整してください。
- ④ ②と③を調味料で和える。