

## ▼キャベツとほうれん草の塩昆布和え



材料《2 人前》

- キャベツ…100g
- ほうれん草…50g
- カニかまぼこ…14g
- 塩昆布…4g
- ごま油…6g
- 白ごま…4g



### 作り方

- ① キャベツは、3cm程度の大きさにざく切りにする。
- ② 耐熱容器に入れてラップを軽くかけ、電子レンジで 600W 1 分加熱する。冷めたら水気を絞る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茎から入れて 30 秒ほど茹でたら流水にさらす。水気を絞り、根元を切り落として 4cm幅に切る。
- ④ カニかまぼこは、割しておく
- ⑤ キャベツ・ほうれん草・カニかまぼこをボウルに入れ、●を加え和える。

