

にらとカニカマの酢の物



《材料》

もやし 1/2袋
にら 1/2束
カニカマ 8本
調味料
(酢 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/4)

《下準備》

- ① にらは、ざく切りにしておく。
- ② カニカマは手で裂いておく。

《作り方》

1. 鍋に湯を沸かして、もやしとにらを茹でる。
2. 1を水に放して水気を切る。
3. 調味料を加えて、手で和える。
4. そこに②をいれて、さっくり混ぜて出来上がり。

オススメポイント

緑黄色野菜のにらと栄養のあるもやしを酢の物にしました。
赤・白・緑が目映える、ヘルシーな一品です。

もやしのシャキシャキした食感が楽しく、
お酢のさっぱりとした味が、これからの季節にぴったりです。

もうあと一品がほしいときに、いかがでしょう。