

◆みつばと昆布の和え物



材料 4人分

・みつば	2束	・こんぶの佃煮	20g
・水	適宜	・かつおぶし	3g
・塩	適宜	・薄口しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ① みつばを5～6cm幅に切る。
- ② お湯を沸かし、塩を少々入れる。
- ③ みつばの茎の部分を先に入れ、30秒たったら火を止め、葉の部分を入れ、混ぜたら冷水に取り、手で軽く絞り水を切る。
- ④ ②とこんぶの佃煮、かつおぶし、薄口しょうゆを混ぜたら、出来上がり！！



福德学院高等学校 提供