

「雲南☆まいもんの日」 レシピ（11月）

おひたし

< 材料 > 4人分

キャベツ・・・120g（葉2枚程度）
ほうれん草・・・80g（茎3束程度）
にんじん・・・30g（小1/2本程度）
濃口しょうゆ・・・大さじ1/2
かつお節・・・お好み

< 作り方 >

- ①野菜をよく洗ってから、キャベツとほうれん草は2cm幅くらいに切り、にんじんは千切りにする。
- ②ボールににんじん・キャベツ・ほうれん草（堅いものから）の順に入れてラップをし、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
（600wで2分くらい）
- ③②を流水で冷やし、水気をよくしぼる。
- ④濃口しょうゆとかつお節を入れ、味をととのえる。

