



春菊の 海苔しらす和え

春菊の香りが楽しめるレシピ② 春菊の海苔しらす和え

材 料 (2人分)

春菊 …………… 1/2袋(5茎)
しらす …………… 大さじ1
焼き海苔全形 …… 1/3枚分
☆しょうゆ …… 大さじ1/2
☆だしパック(中身) …… ひとつまみ
※本格・万能だしパック使用

- ① 春菊は塩(分量外)を入れた熱湯で1分弱、色よく茹でる。水にさらしてしっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② 焼き海苔は細かくちぎっておく。
- ③ ボウルに☆をよく混ぜ、春菊としらすを入れ混ぜる。
- ④ 食べる直前に焼き海苔を和えてできあがり♪

コッ・ポイント

春菊は茹ですぎに注意。海苔は溶けすぎないように、食べる直前に和える。お好みでいりごまを振るとおいしいです。
味はお好みで調整してください。