

## 料理名： 昆布あえ

### 【写真】



### 【材料（4人分）】

- ・はくさい 1/8株
- ・もやし 1/2袋
- ・塩昆布 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

### 【作り方】

- ① はくさいは3cm幅に切り、もやしと一緒にゆでて、水を切り冷ます。
- ② 塩昆布とゆでた野菜をあえる。
- ③ しょうゆを加えて混ぜ、味を調える。

### 【ポイント】

- 野菜をキャベツやにんじん、小松菜、季節の野菜などに変えても、おいしく食べられます。
- ごま（大さじ1程度）を入れると風味がよく、食べやすくなります。
- 昆布はおなかの調子を整える食物繊維が含まれるほか、カルシウム、鉄分など、成長に必要な栄養素を多く含みます。また、うま味成分のグルタミン酸が野菜を食べやすくしてくれます。

