

## キャベツと油揚げのごま酢和え

## 『はやねはやおき四回食』

2016.4 乳幼児を持つ母のグループの集まり

### 【材料】

キャベツ 300 g  
油揚げ 2 枚  
いりごま 大さじ 3

### 【調味料】

砂糖 大さじ 1  
酢 大さじ 1  
塩 ひとつまみ  
しょうゆ 小さじ 1/2  
生姜のしぼり汁 少々

### 【作り方】

- ① キャベツの葉をたっぷりの湯で茹で、長さ 3 c m のせん切りにし、かるく水気をしぼる。
- ② 油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ③ いりごまをすり、調味料を加えて和え衣をつくり、キャベツと油揚げを和える。