

大葉のおひたし

コメント:

大葉の旬は夏から秋ですが、温室での栽培により一年を通して味わうことができます。ビタミンAが多く含まれているため、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高め、かぜをひきにくくする働きがあります。

作り方

- (1) 野菜をさっとゆで、水気を切り、冷ます
- (2) (1) にしょうゆと削節を混ぜ合わせる。

材料（1人分）

青じそ 3 g（せん切り）

もやし 25 g

キャベツ 20 g（せん切り）

きゅうり 15 g（せん切り）

にんじん 5 g（せん切り）

しょうゆ 2 c c

削節 1 g