



春キャベツとワカメの なると巻き

1人分の栄養価

エネルギー 35kcal	たんぱく質 2.3g	脂 質 0.3g
食物繊維 1.8g	食塩相当量 0.7g	野菜重量 80g

材料（4人分）

春キャベツ… 6枚分(300g)
ワカメ(塩蔵)…………… 60g
しらす干し… 大さじ1と1/2
さくらえび… 大さじ1と1/2

A [みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4
塩……………小さじ1/4

作り方

- ①ワカメは塩を洗い水気をしぼっておく。キャベツは芯を除き縦半分に切る。鍋にたっぷりの湯を沸かしておく。
- ②キャベツを30秒ほどゆで、水にとって流水で冷まし、水気をよくしぼる。同じ湯を煮立て、ワカメも同様にする。
- ③巻きすに大きめのキャベツを2枚重ねて広げる。さらに1枚を縦半分に切り、2枚重ねて巻きすの隙間に敷きつめる。ワカメの半量を重ね、手前からしっかり巻く。もう1本も同様に巻き、2cm幅に切って皿に盛り、さくらえび、しらす干しを上飾る。
- ④Aの調味料を合わせ、③にかける。

★お好みで、レモンを絞りかけてもおいしいです。