

アーモンドあえ

・材料(4人分)

キャベツ 1/8玉 にんじん 中 1/4本 うすあげ 1枚

アーモンド(粉末) 10g アーモンド(ダイス) 3g

砂糖 大さじ1/2、(うすあげ用)小さじ1/2

濃口しょうゆ 大さじ1、(うすあげ用)小さじ1/2

・作り方

1、材料を切る キャベツ・・・せん切り にんじん・・・せん切り

うすあげ・・・せん切りにしてから熱湯をかけ油抜きをする

2、鍋に湯を沸かし、沸騰したら野菜をゆがき水気をきって粗

熱がとれたら冷蔵庫に置いて冷やす

3、フライパンでうすあげをからいりし粗熱がとれたらうすあげ

用の調味料(砂糖、濃口しょうゆ)につけ冷蔵庫で冷やす

4、冷やした野菜と調味料につけたうすあげを合わせてできあ

がり♪

* 調理師さんからのポイント *

♪ 野菜はゆがきすぎないようにしましょう♪

♪ うすあげは、いりすぎるとカリカリになってしまうのでいりすぎ

ないように気をつけましょう