



もずくしらすおろし

定番のしらすおろしに、もずくと梅の酸味がきいてさらにさっぱりおいしく。シャキッとしたときの一品に。(調理時間:10分)

■材料 4人分(エネルギー:44kcal/1人あたり)

- ・もずく…………… 80g(食べやすい長さに切る)
- ・大根…………… 300g(おろす)
- ・しらす…………… 50g
- ・梅肉…………… 少々
- ・大葉…………… 4枚(細かく切る)
- ・醤油…………… 少々(お好みで)

■作り方

- ① ボウルにおろした大根、もずく、しらすを入れ混ぜあわせる。
- ② 器に盛り梅肉をのせ大葉を散らす。(お好みで醤油をかける)