



せりと油揚げのわさび風味

【材料／4人分】

せり・・・・・・・・・・ 2束(200g)
ちりめんじゃこ・・・・・・・・ 20g
油揚げ・・・・・・・・・・ 小2枚
＜タレ＞
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
酢・・・・・・・・・・ 小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・ 少々
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
わさび・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

調理時間：15分

カロリー：1人分110kcal



＜調理のコツ＞

油揚げとじゃこは乾炒りしておくとお香ばしく仕上がります。

【作り方】

- ① せりは塩（分量外）を加えた熱湯にサッとくぐして氷水にとり、水気を絞り、3～4cmの長さに切る。
- ② 油揚げはフライパンで焼いて焦げ目をつけ、縦2等分してから7～8cm幅に切る。じゃこはごま油で炒めておく。

POINT① じゃこはごま油で炒めておくと、生臭さが無くなり食べやすくなります。

- ③ ボウルに①、②を入れて混ぜ、器に盛りつける。＜タレ＞の材料を混ぜ合わせたものをかけて、出来上がり♪

POINT② ＜タレ＞は食べる直前にかけてしょう。焼き海苔を散らせば一層美味しくいただけます。

