

ミニ白菜のおひたし



材料 2人分

ミニ白菜	100g
すりごま	小さじ1
めんつゆ	大さじ1
かつお節	適量

作り方

- ①ミニ白菜は縦半分に切って、2cmはばのザク切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで1~2分加熱する。
- ③②の水気をしぼって、めんつゆ、すりごま、かつお節を加えあえる。