

## 刻み昆布のごま和え



大人 4 人分

材料	分量
人参	80 g (小 1/2 本)
きゅうり	80 g (1 本)
乾燥刻み昆布	16 g
白ごま	8 g (約大さじ1)
醤油(濃)	24 ml (約小・大さじ各1)
三温糖	15 g (約大さじ2)
ごま油	4 g (約小さじ1)
(下準備)	
● 人参、きゅうり…せん切り	
● 刻み昆布…14 分程度、水で戻しておく。	
● 白ごま…炒しておく。	



～昆布を使った噛み噛みメニュー～

(作り方)

- ① 人参、きゅうりを湯がき、水気を切っておく。
- ② 刻み昆布は、3 分程度湯がく。
- ③ 三温糖、醤油を煮溶かした調味液と、ごまとごま油を合わせておく。
- ④ 野菜と昆布を、③の調味液と和える。