

わさび菜入りおにぎり



*材 料 (4 人分)

わさび菜	5 0 g
ご飯	2 合分 (約 6 5 0 g)
梅干し	4 個分 (種抜き約 3 0 g)
塩昆布	1 0 g
塩	少々

*作り方

わさび菜を細かく刻み、塩をふりもみこんでおく。
梅干しは種を取り、細かく刻んでおく。
ご飯をボウルに2つにわけ、1つはわさび菜と梅干しを混ぜる。
もう1つはわさび菜と塩昆布を混ぜて、2種類を握って出来上がり！

わさび菜と大根のみそ汁

*材 料 (4 人分)

わさび菜	5 0 g
だいこん	8 0 g
油揚げ	2 4 g (1 枚分)
水	8 0 0 c c
和風だしの素	1 0 g (約大さじ 1)
みそ	2 0 g (約大さじ 1)



*作り方

わさび菜は洗って3～4センチくらいに切る。油揚げは湯通しする。
大根は千切りに、油揚げは1センチ幅にそれぞれ切る。
鍋に水を入れだいこんを入れて火にかけ、だいこんに火が通ったら和風だしの素、油揚げを入れる。
火を弱めてみそを溶かし、最後にわさび菜を入れて火を止めて出来上がり！



わさび菜の胡麻和え



*材 料 (4 人分)

わさび菜	5 0 g
すりごま	2 3 g (約大さじ 3)
砂糖	1 0 g (約小さじ 2)
酢	6 g (約大さじ 1/2)
めんつゆ	4 g (約小さじ 1/2)

*作り方

わさび菜は洗って、熱湯で1分ほど茹でて、冷水に取る。
の水気をよく絞って、食べやすい大きさに切る。
ボウルに、すりごま、砂糖、酢、めんつゆを入れてよく混ぜる。
のボウルに を入れて、よく混ぜ合わせたら出来上がり！
味見しながらお好みで調味料を加減してください。