

わさび菜入りおにぎり



*材 料(4人分)

| | |
|------|---------------|
| わさび菜 | 50 g |
| ご飯 | 2合分(約650 g) |
| 梅干し | 4個分(種抜き約30 g) |
| 塩昆布 | 10 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 | 50 g |
| だいこん | 80 g |
| 油揚げ | 24 g(1枚分) |
| 水 | 800 c c |
| 和風だしの素 | 10 g(約大さじ1) |
| みそ | 20 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 | 50 g |
| すりごま | 23 g(約大さじ3) |
| 砂糖 | 10 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。