



津軽半島  
浜小屋仕込み



裏月天然岩もずく

もずくと野菜のサラダ

[霽月天然岩もずく]



# もずくと野菜のサラダ

「材料(2人分)」

●もずく	40g	A しょうゆ	大さじ1.5
●大根	100g(千切り)	ごま油	大さじ1.5
●にんじん	4cm(千切り)	酢	大さじ1
●きゅうり	1/2本(千切り)	白ごま	大さじ1
●油揚げ	1枚		

## [作り方]

- ① もずくはため水で4~5回洗い、熱湯で30秒ゆで水につけて冷まし、食べやすい長さに切る。
- ② 油揚げは油を引かずフライパンで両面を焼き、5mm幅に切る。
- ③ ①②と野菜をあわせ、Aを混ぜあわせる。