

茎ニンニクと野菜の酢味噌和え

材 料 (4人分)

茎ニンニク	1束 (80g)
キャベツ	250g
ニンジン	50g
ワカメ (戻したもの)	80g
赤味噌	大サジ 1(18g)
砂糖	大サジ 1(9g)
酢	大サジ 2(30g)
カツオ出汁	大サジ 1(15g)



作り方

- ① ボウルに赤味噌大サジ 1、砂糖大サジ 1、酢大サジ 2、カツオ出汁大サジ 1 をあわせる。
- ② 茎ニンニクは 5cm 長さに切る。
- ③ キャベツは 3~5mm にザク切りにする。
- ④ ニンジンは 5cm 長さの拍子に切る。
- ⑤ ワカメはザク切りにする。
- ⑥ 鍋に② の茎ニンニク、③ のキャベツ、④ のニンジンを入れ、ヒタヒタの水を加え、加熱する。
- ⑦ 鍋の中が沸騰してきたらフタをして蒸し煮する。
- ⑧ 野菜が柔らかくなったら、① のボウルに入れ、⑤ のワカメを加え、酢味噌と和える。
- ⑨ 全体に酢味噌が絡んだら、器に盛る。

