

スナックえんどうのおかか和え



<材料> 子ども4人分

スナックえんどう	100g
新玉ねぎ	1/4個
かつお節	小袋1パック
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- ① スナックえんどうは筋を取り、軽く茹でてから冷水に取って冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして5分程度水にさらし、水気を絞る。(辛い場合はさっと茹でる)
- ③ ①と②を合わせ、しょうゆで和える。
- ④ かつお節をまぶす。

※ かつお節はフライパンで軽く煎ると、風味が出ておいしいですよ。