



<材料> 大人2人子ども2人分

- なめこ 72g
- 豆腐 120g
- 刻みめかぶ（生食用） 42g ※味付きの物で構いません
- しらす干し 30g
- ゆかり 3g

<作り方>

- ① なめこは食べやすく切り、下茹でしておく。
- ② 豆腐はレンジで2～3分加熱して水切りした後、一口大に切る。
- ③ しらす干し・めかぶ・なめこ・豆腐・ゆかりを和えたらできあがり。

※しらすの塩気や臭みが気になるときは、さっと湯通ししてください。