

## 献立のテーマ「喜多方の春野菜を食べよう」

### 【くきたちと春キャベツのしらすあえ】

#### 材料（4人分）

くきたち	100g
キャベツ	100g
しらす干し	大さじ2
白いりごま	大さじ1/2
めんつゆ	小さじ2



#### 作り方

- 1 くきたちは、ゆでて3 cm程度長さに切る。キャベツはざく切りにしてゆでる。
- 2 フライパンにしらす干しを入れて火にかけ、からいりする。
- 3 ボウルにくきたち、キャベツ、しらす干し、ごま、めんつゆを加えて混ぜ合わせる。