

今月の野菜料理 (6)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない・・・。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。お料理が得意な方も参考になるものがありましたら是非作ってみてください。

今回はコンソメで和えるだけの **わかめのコンソメ和え** をご紹介します。

【材 料】 2人分

- ・乾燥わかめ 大さじ2杯(4g)
- ・お湯 適宜
- ・レタス 1枚(40g) (あれば)
- ・コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ・黒コショウ 少々



【作り方】

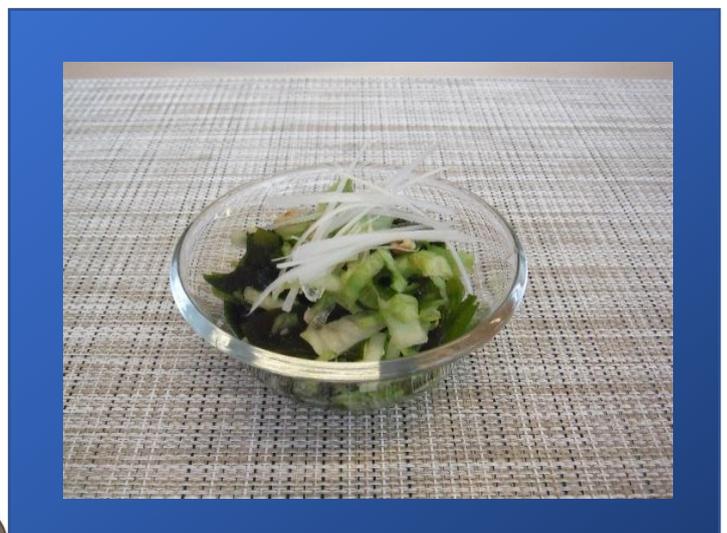


1. レタスは5mm幅、わかめは一口大(乾燥わかめの場合は不要)に切る。

2. コンソメをお湯でといて(耐熱容器にコンソメと水を入れてレンジで数秒チンでもOKです) 1と和えて出来上がり。

わかめは戻した状態で60gを目安に。

- ・乾燥わかめなら 大さじ2杯(4g)
→5~10分水に漬けておきます
(約10~20倍になります)
- ・塩蔵わかめなら 20g
→水洗いして塩を落としてから
水に5分程度漬けておきます
(約2~3倍になります)



※ あれば黒こしょうや白髪ねぎを振るとよりおいしくなりますよ。



