

ツルムラサキとワカメの和え物



材 料（ 4 人 分 ）

ツルムラサキ	……………300g
わかめ	……………15g
コーン缶	…………… 1缶
いりごま(白)	…………… 大さじ1
[調味料]	
白だし	…………… 大さじ1
ごま油	…………… 大さじ 1
しょう油	…………… 小さじ 1/3
塩	…………… 少々

作 り 方

- 1) ツルムラサキはさっと茹でてザルにあげて水気をきっておく
- 2) 塩蔵ワカメは水につけ塩気を抜く。
乾燥ワカメの場合は水で戻しておく。
- 3) ツルムラサキとワカメは一口大に切り、コーン缶も加え調味料で和える。
いりごま(白)も加えて出来上がり。

ワンポイント

竹の皮は、大型スーパーマーケット等でご購入できます。竹の皮が入手できない場合は、蒸し器に固く絞ったふきんを敷き、そのまま蒸し器で蒸すと、中華おこわとして楽しめます。