



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(北郷地区)

提供月：平成25年1月

帆立と山芋の柚子わさび和え



帆立と山芋の柚子わさび和え

材料(4人分)

帆立	8個
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ2
山芋(長芋)	10cm位
サラダ油	小さじ1~2
椎茸	4個
水掛け菜	100g
三つ葉	1株
カニカマ	8本
麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ4
柚子わさび	小さじ1~2

※市販のもの



帆立と山芋の柚子わさび和え

作り方

- ①帆立は食べやすい大きさに切り、表面に軽く小麦粉をはたき、サラダ油を熱し、表面にこげ目がつくまで焼く。
- ②山芋は皮をむき、拍子木切りにする。サラダ油で軽く焼く。
- ③椎茸は一口大に切り、素焼きする。
- ④水掛け菜はゆで、三つ葉は洗い、2cm位に切り揃えておく。
- ⑤カニカマは手で細かく裂く。
- ⑥麺つゆで柚子わさびを溶いて、すべての食材をよく混ぜ合わせる。