

# 1かぶと菜の花とわかめの明太子和え

(材料) 4人分

- |                |      |
|----------------|------|
| ● かぶ(大)        | 1個   |
| ● 塩            | 少々   |
| ● 菜の花          | 1束   |
| ● わかめ(茹でてあるもの) | 100g |
| ● 明太子          | 2本   |
| ● ごま油          | 小さじ2 |

- 
1. かぶは皮をピーラーで剥いて8等分のくし切りにし、塩少々を馴染ませて10分ほど置いて水分を出す。
  2. 菜の花はさっと茹でて冷水に取り、しっかり水分を絞り、3等分にしておく。わかめは食べやすい大きさにざく切りしておく。
  3. 明太子は皮を外してほぐし、ボウルに入れ1の水気をしっかり絞り、2も加えてさっくり和え、ごま油を回しかける。