

# 白菜とちくわのおかかマヨ和え



## 材料【4人分】

- 白菜……………1/8玉
- ちくわ……………4本
- 塩……………少々
- マヨネーズ ……大さじ3
- かつお節……………8g
- すりゴマ(白)…大さじ1

## 作り方

- ① 白菜は細切りにして耐熱ボウルにいれ塩を揉込む。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジ600wで4分加熱する。
- ③ 粗熱が取れた②を軽く絞り、斜め切りにしたちくわとマヨネーズ・おかか・すりゴマを混ぜ合わせ、味を調え出来上がり。