

## ～釧路野菜の塩昆布和え～

パパからの アピールポイント	きゅうりとミニトマトを切り、冷蔵後に残っていたブロッコリー、とうもろこしを刻んで塩昆布と和えただけ！超簡単です！
家族の感想	長男（9）「塩昆布が足りないから、ドレッシングを入れるといいかもね」 →おかわりして塩を少々加えたところ合格点をいただきました。 次男（5）「もっとおいしくしなきゃだめですよ（笑）」 三男（2）「おいち～。またつくってね～。」

### 【材料と分量】（4人前）

きゅうり…1本  
ブロッコリー  
とうもろこし…1/3本  
ミニトマト…6個  
塩昆布

### 【作り方】

- ① ブロッコリー、とうもろこしを茹でておく。
- ② きゅうりを食べやすいサイズに千切りする。
- ③ ブロッコリーを食べやすいサイズに切る。
- ④ とうもろこしを手でほぐす。
- ⑤ ミニトマトを1/4サイズに切る。
- ⑥ ②～⑤をボウルで混ぜ、塩昆布を適量入れて完成。

