

なばなのからし和え



材 料 (2人分)

なばな・・・ 60 g

調味料
濃口しょうゆ・・・ 小さじ 1
すりごま・・・ 小さじ 1
練りからし・・・ 適宜 (チューブ3cm目安)

削り節・・・ 60 g

なばなの天ぷら



材料(2人分)

なばな・・・	60g
天ぷら粉・・・	適宜
小麦粉・・・	少々
揚げ油・・・	適宜
塩・天つゆなど・・・	お好みで