

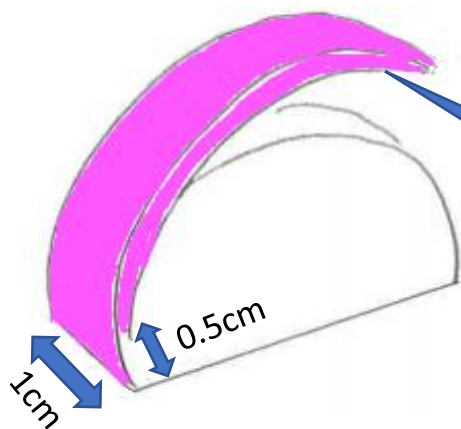
# 三つ編み



## 材料

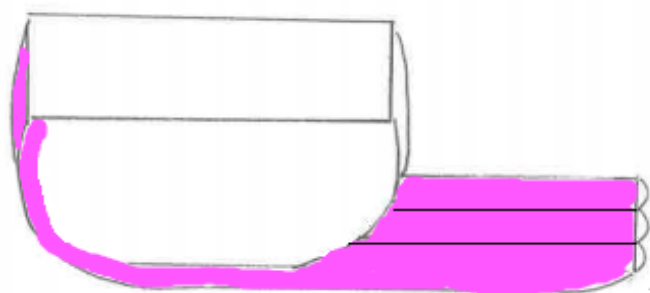
かまぼこ 海陽

- ① 1 c m ぐらいの幅に切った海陽の背を包丁で 0.5 c m ぐらい残し皮をむくように切る



ここはなるべく薄くなるように切るのがポイント

- ② むいた部分を3等分に切る



- ③ 三つ編みをする