

【きゅうりと長芋の梅おかか和え】一人分

(材料)きゅうり 20g (1/5 本)、長芋 20g、花かつお 0.5g、うめ干し適量  
醤油 0.5g、みりん 1g、塩 (塩もみ用)

- (作り方) ①きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。  
②長芋は皮を剥き、千切りにする。  
③花かつおはフライパンで軽く炒る。梅干しは包丁で細かくする。  
④①の水気を切り、ボールに入れる。長芋、花かつお、梅干しを加える。  
醤油、みりんで味を調える。

