

【きゅうりとささ身の梅和え】一人分

(材料) きゅうり 35g、キャベツ 10g、人参 3g、ささ身 5g、うめ干し少量、かつお 0.5g
醤油 0.8g、本みりん 1g

(作り方)

- ①ささ身は蒸して細かくさく。
- ②キャベツは短冊に切り、湯がく。きゅうりは半月に切り、塩もみをする。人参はいちょう切りにして湯がく。
- ③梅干しは種を出し、ペースト状になるように包丁でたたく。かつお節はフライパンで軽く炒る。
(香りが良く出ます。パリパリになるので、和え物に混ぜやすくなります)
- ④②の野菜の水分を絞り、ボールに入れる。①③もボールに入れ、本みりん、醤油で味を調える。



