

☆梅おかかあえ☆

【分量（4人分）】

きゅうり	80g（約1本）
もやし	80g
梅干し	2g
花かつお	5g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① きゅうりは5mm幅の輪切り、もやしはざく切りにする。
- ② きゅうりともやしをお湯でさっとゆで、水で冷やしたあと、水気を絞る。
- ③ 梅干しは種を抜いて細かく刻む。
- ④ 刻んだ梅干し、花かつおとあえる。



梅の味が効いて、サッパリ食べられる料理です。梅は、乾燥梅やカリカリ梅、ねり梅を使用しても美味しく食べることができます。花かつおを炒ってから、混ぜ合わせると風味が増しますよ！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 10kcal
たんぱく質 1.4g
食塩相当量 0.1g

