

つくってみませんか？

秋間の梅を使って♪

<ほうれんそうの梅おかか和え>

材料(4人分)

ほうれんそう(2cm切り)	…	75g
白菜(短冊1cm)	…	200g
キャベツ(短冊1cm)	…	100g
○花かつお	…	3g
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○梅びしお	…	10g
○さとう	…	大さじ1/2

※梅びしおがないときは、
梅びしおを梅干し(刻む)にかえて、
砂糖を多めにしてください。



作り方

- ① 野菜を茹でて、冷水で冷やし、水をしぼる。
- ② ○の調味料と花かつおで和えて、完成♪

