

お家で作ってみませんか♪

梅でさっぱりおいしい！

おかず：和え物

キャベツときゅうりの梅和え

梅を使うことでさっぱりとして、
どんどん箸が進みます♪



材 料（4人分）

・キャベツ	200 g
・きゅうり	50 g
・ちくわ	30 g
A [・ねりうめ	5 g
・カリカリ梅	3 g

※Aがないときは、梅干しの
果肉にかつお節やさとう等を
加えてください。



作 り 方

- ① キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ちくわは5mm厚さの輪切りにする。
- ③ キャベツときゅうりをさっと湯でたら、水にとって冷やし、水気を切る。
- ④ ボウルに②と③、Aを入れて混ぜ合わせ味を調えて、冷蔵庫で冷やす。

栄養価（1人分）

エネルギー17kcal / たんぱく質1.4g / 脂質0.1g / 塩分0.6g

