

五泉のうんめえ給食

【梅おかかあえ】

じめじめ蒸し暑い時には、
梅を食べるとさっぱりして、
食欲がでます。



いもち くりっち



材料（約4人分）

- ・もやし 80g
- ・キャベツ 2枚（約80g） ⇒短冊切り
- ・きゅうり 1/2本（約60g） ⇒千切り

- A
- ・ねり梅 5g
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・かつお節 5g

作り方

- ① もやし、キャベツ、きゅうりは茹でて水を切り、冷ましておく。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ ①にかつお節を合わせる。
- ④ ③に②のタレを混ぜ合わせて、できあがり。

