

# 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。

