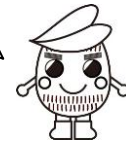


# 【梅マヨサラダ】



コクのある味ですが、  
サッパリ食べることが  
出来ます。  
今の季節にピッタリの  
サラダです。



いもっち

## 材料（4人分）

キャベツ	1/3 個
きゅうり	1 本
ブロッコリー	1/2 個
ホールコーン缶	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
梅びしお	小さじ1

「梅びしお」とは、練り梅に砂糖とみりんを  
混ぜ合わせて作った調味料です。  
梅びしおが手に入らないときは、梅干し 2  
~3 個分の梅肉と小さじ 1 の砂糖をよく  
混ぜ合わせたものでも、おいしくできあが  
ります。



くりっち

## 作り方

1. キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小さめの房に切り分ける。
2. 切った野菜は、塩（分量外）を入れたお湯でゆで、水気をきって冷ましておく。
3. ボウルにマヨネーズと梅びしおを混ぜ合わせておく。
4. 3のボウルに2の野菜とコーン缶をあえればできあがり。