

## ～梅肉あえ～



### ▼ 材料（4人分）

大根	200g
きゅうり	1本
梅肉（梅干）	小さじ2
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
かつお節	小袋1パック

### ▼ 作り方

① 大根はいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。

② ①を梅肉、調味料、かつお節であえる。

\* 梅干を使う場合は種を取り、かるくきざむ。

\* 梅肉の塩気により、  
量を調整してください。

梅のすっぱさのもとにはクエン酸で、  
疲労回復効果があります。