

～梅肉あえ～

▼ 材料（4人分）

大根	200 g
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

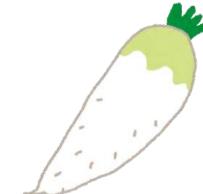
▼ 作り方

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はクエン酸で、
疲労回復効果があります。