

夏野菜の梅和え

材 料	分量(5人分)	切り方等
きゅうり	中 2 本	小口切り
なす	2 本	縦半分の小口切り
大葉	5 枚	せん切り
みょうが	2 個	縦半分に切り薄切り
生姜	小 1 かけ	せん切り
梅干し	3 粒	種を除き包丁でたたく



- ①切った大葉・みょうが・生姜は一緒にして水にさらす。
- ②切ったきゅうり・なす・①と梅干しをボールに入れ手でもむ。
- ③冷蔵庫に入れて冷やして食べる。



レシピ: 船橋市栄養士会