

山芋の和えもの



材料 (3人分)

長芋 150g

練り梅

梅干し 中 5個

みりん・酒 大さじ 1・1/2

かつお節 2パック

薄口しょうゆ 少々

《1人分の栄養価》
エネルギー 79kcal

 塩分 1.5g

作り方

- 1 長芋は手早く水洗いして、皮をむく。繊維に沿って5mm位の千切りにしておく。
- 2 梅干しは種をとり、たたいてからみりん・酒を加え練り、練り梅を作る。
- 3 削り節を細かくもみ、梅肉・しょうゆとともによく練る。
- 4 芋と3を和えて盛り付ける。



対象：若い人から
ご年配の方まで

Cooking Point

梅干しは使う種類により塩分に差がありますので、様子を見て量を控えるなど調整してください。