

葱とみょうがのシャキシャキ小鉢



材料（2人分）

長ねぎ（白い部分）	30g
みょうが	大1個
キャベツ	1枚
ささ身	1本（約50g）
梅干し	1個
めんつゆ（ストレート）	小さじ1
ささ身の茹で湯	小さじ2

《1人分の栄養価》
エネルギー 48kcal

 塩分 0.7g

作り方

- 1 長ねぎは千切り（白髪ねぎ）にして水にさらす。
- 2 みょうがも千切りにして水にさらす。
- 3 キャベツは茹でて（または電子レンジで蒸して）千切りにする。
- 4 ささ身は茹でて細かくほぐしておく。（茹で湯小さじ2は取っておく）
- 5 種を除いた梅干しを軽くたたき、めんつゆとささ身の茹で湯を混ぜ合わせる。
- 6 食べる直前に5で長ねぎ、みょうが、キャベツ、ささ身を和える。



対象：子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

長ねぎとみょうがのシャキシャキ感を楽しむために、冷水でシャキッとさせるまでさらしましょう。