

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、冷水でシャキッとす
るまでさらしましょう。