

# おいしいあんじょうレシピ

提供: (株) 勤労食

料理名

きゅうりの梅肉和え

調理方法

和える

材料 (2人分)

きゅうり	1本
にんじん	10g
ねり梅	小さじ1/2
めんつゆ	小さじ1

作り方

- ①きゅうりは乱切り、にんじんは千切りにする。
- ②カットした野菜を合わせて水にさらし、水気を切る。
- ③ねり梅とめんつゆを合わせる。
- ④ボウルに②③を入れて和え、器に盛り付けたら完成。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー: 12 kcal	脂質: 0.1 g
タンパク質: 0.6 g	食塩: 0.5 g

アドバイス

ささっと作れて簡単、さっぱり美味しい♪  
春を感じる梅の和え物です。

