

副食

春雨の梅肉和え

[1人分] エネルギー：67kcal 塩分：1.9g たんぱく質：1.9g 脂質：1.3g 食物繊維：3.8g



材料 [4人分]

- 春雨：40g
- にんじん：20g
- きゅうり：50g
- 青しそ：4枚
- えのきたけ：1パック
- ひじき：5g
- きくらげ：5g
- 白煎りごま：大さじ1
- 梅干し：3個
- 塩：小さじ1/3
- 醤油：小さじ1

作り方

1

春雨は4～5分茹でて、食べやすく4cm位に切ります。

2

にんじんときゅうりとしそは千切りにします。

3

えのきたけは石づきを除き、2cmの長さに切り、サッと茹でます。きくらげは戻して千切り、ひじきは戻して熱湯を通します。

4

梅干しは種を除き、包丁でたたきます。

5

煎りごまをすって塩、醤油、"4"を加え、"1"～"3"を和えます。