

このレシピで

野菜が 120 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



お口直しに！

大根・水菜の梅肉和え

材料

- ・大根…厚さ2cm程度(80g)
- ・水菜…1茎程度(40g)*
- ・梅肉だれ
 - 梅干し(大)…1個程度(15g)
 - めんつゆ…小さじ1と1/2(6g)
 - ごま油…小さじ1/2(2g)

* 1茎ってどれくらい？

右図のように、
根元がつかれている
部分で考えます。



大根・水菜と梅肉だれを
混ぜ合わせるのは**食べる直前**
でないとお水が出て
水っぽくなってしまふよ！



作り方

1. 大根は皮をむいてできるだけ細切りにする。水菜は4cm幅に切る。
2. 梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたき、めんつゆ、ごま油を一器にボールに入れて混ぜ合わせる。
3. 食べる直前に大根と水菜をボールにかき混ぜて混ぜ合わせる**完成!**