

献立名「 わかたけ梅肉和え 」

献立の特徴； 和えるだけで簡単に作れる。

調理のポイント； 梅干と砂糖をしっかりすりつぶしてから調味料でのばすときれいに和えることができる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
竹の子	280g	わかめは沸騰したお湯で、さっと湯通し、ざく切りにする。 竹の子は先の部分を二つに切り縦に薄切りにする。 ひめ皮があれば千切りにし、さっと湯に通す。 梅肉をすり鉢に入れ、すり潰し、砂糖を加え滑らかにすり混ぜ、酒・酢・みりん・うすくち醤油でのばす。 ~ を和えて器に盛る。
塩わかめ	30g	
梅干（大）	3個	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1	
酢	大さじ1	
うすくち醤油	小さじ2	

【1人あたり】 野菜の重量 70g

【1人当り栄養価】エネルギー；48kcal、脂質；0.2g、食物繊維；2.5g

バリエーション

- ・木の芽を添えると彩りがきれい。

