



梅ドレッシングサラダ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 24kcal
たんぱく質 0.5g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

だいこん	5cm
にんじん	1/3本
きゅうり	1本
梅肉ペースト (または梅干し)	小さじ2 1個)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① だいこんは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは縦半分切ってからななめうす切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 梅干しを使う場合は、種をとり細かくたたく。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜を④のドレッシングであえる。

