

長いもときゅうりの梅あえ



材料(4人分)

- ・長芋 15cm
- ・きゅうり 1本
- ・梅干し 小2個
- ・めんつゆ 小さじ1

| | エネルギー(kcal) | 食塩相当量(g) |
|-----|-------------|----------|
| 一人分 | 31.38 | 0.14 |

- ①梅は種を取り、細かく刻む。
- ②きゅうりと、皮をむいた長いもをポリ袋に入れて、すりこ木やめん棒でたたき、一口大にする。
- ③②の袋に、①と、めんつゆを入れて混ぜ、器に盛りつける。