

おうち給食レシピ

梅おかかサラダ



作り方 (所要時間 15分)

- ① ★印の調味料をレンジ 600w で 2分加熱し冷ましておく
- ② にんじん・もやし・ブロッコリー・キャベツの順に茹でてザルに上げ水で冷やし水気を切っておく
- ③ ①に梅干しを混ぜる
- ④ ボウルに野菜を入れおかかを振りかけ③を入れ混ぜ合わせたら出来上がり

材料 (4人分)

にんじん 中 1/4 本 千切り
 もやし 1/2 袋
 ブロッコリー 小 1/2 個 小房に分ける
 キャベツ 中 1/6 個 太め千切り
 梅干し (カリカリ梅) 小 6 個 細かくきざむ
 (やわらかい梅なら 1 ~ 2 個)

★油

★酢

★砂糖

★しょうゆ

おかか削り節 2.5g 入り 1 袋



小さじ 2

大さじ 1

小さじ 1 強

大さじ 1

梅干し入りのドレッシングが

とてもさっぱりしてこれからの

暑い季節にピッタリなサラダです

＊梅干しはチューブのねり梅でも
 代用できます

