

かぶときゅうりの梅おかか和え

材料【2人分】

・かぶ	1個
・きゅうり	1/2本
・かつお節	1パック
・梅干し	小粒1個
・塩	1.5g



作り方

- 1) かぶはいちょう切りにする。きゅうりは縦半分にして斜め薄切りにする。
- 2) 1)のかぶときゅうりを塩もみし、5分ほど置いてからよく絞る。
- 3) 梅干しを細かく刻む。
- 4) かぶ・きゅうりに刻んだ梅干し・かつお節を和える。

クッキングポイント

- ・塩もみをすることで、梅干しと混ぜた後に水分が出にくくなり、食感を楽しめます。
- ・かぶの代わりに大根等でもアレンジできます。

エネルギー
18.5Kcal

塩分
1.5g

野菜量
80g

対象
忙しい働き世代
どなたでも