

# うめあ 梅和え

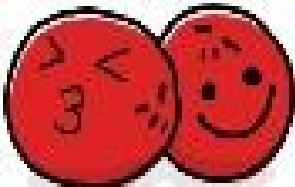


ざいりょう  
材料【4～5人分】

きゅうり	2本	うめほし	2個
キャベツ	100g		

～ 作り方 ～

- ① 梅干しは、種をとり細かく刻んでおく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツは干切りにし、さっと茹でてしぼる。
- ③ ②と①をしっかり和える。



うめほ つか  
梅干しを使ったさっぱりとした和え物です。  
ちょうみりょう つか  
調味料を使わず、手軽に料理できますよ。