

《副菜》梅おかかサラダ



梅干しはキレイ・・・という児童にも人気のサラダです。
さっぱりとしているので、これからの季節にぴったりです。

▶材料（4人分）

キャベツ	4 枚
きゅうり	1/2 本
にんじん	25 g（2.5 cm位）
梅干し	1 個
★しょうゆ	小さじ2弱
★酢	小さじ1強
★サラダ油	小さじ3
かつお節	2 g

▶作り方

- ① キャベツは太めの千切り、キュウリは 1/2 の斜め切り、にんじんはうすめの千切りに切る。梅干しは種を除き果肉を包丁でよくたたく。
- ② キャベツとにんじんは、さっと茹でるかレンジにかけてしんなりさせて、しっかり水気をしぼる。
- ③ 種をとって果肉を包丁でたたいた梅干しと★を混ぜ合わせ、ドレッシングにする。
- ④ ②ときゅうりを合わせてほぐし、③とかつお節と和える。