



ほいにくあ
梅肉和え

(4~5人分)

もやし	75g
きゅうり	100g
きゃべつ	100g
うめぼし	10g (中くらい2個)
きざみ梅またはカリカリ梅	6g
ゆかり粉	少々

ドレッシング

サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖または三温糖	少々

- ①もやしは熱湯でサッと茹で、冷水にとりザルにあげ、粗熱を素早くとる。
きゅうりは斜め半月、きゃべつは細かい短冊に切り熱湯でサッと茹でる。
(もやしと一緒に茹でてでも可)
- ②梅干しとカリカリ梅はそれぞれ種を取り除き梅干しは大き目、カリカリ梅は細かめの粗みじんに切る。
- ③ドレッシングの調味料を合わせる。
- ④ボールに茹でて水気を切った野菜、梅干し、ゆかり粉、調味料を入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛りつける。