

いかときゅうりの梅和え



材料 (4人分)

・キャベツ	160g
・きゅうり	140g
・チンゲンサイ	110g
・イカ	80g
・カリカリ梅	1.6g

(混ぜごはんの素)

A	砂糖	大 1・小 1/2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	梅肉(チューブタイプ)	24g

作り方

1. キャベツは芯を取り除き、5mm幅の千切りにする。
2. きゅうりは3mm幅の輪切りにする。
3. チンゲンサイは2cm幅の長さに切る。
4. イカは食べやすい大きさの短冊切りにする。
5. 1~4 をそれぞれ茹で、野菜は水気を絞っておく。
6. ボウルにAを合わせ、5とカリカリ梅を加えて和える。