

今月の食材
梅干し

かつお梅大根

材 料 (8枚分)

- ・梅干し ……2個
- ・かつお節 ……5g
- ・大根 ……適量
- ・刻みネギ ……適量
- ・みりん ……小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ1/2
- ・塩 ……適量



作り方 (調理時間 約15分)

- ①梅干しの種を取ったら細かく刻み、かつお節、みりん、しょうゆとあえる。
※トッピング用にかつお節は、ひとつまみ残しておく。
- ②大根は皮をむいて2mm程の薄切りにし、塩をまぶして5分置く。※水分が抜けて、梅の味をより楽しめます。
- ③大根がしんなりしたら水気を拭き取り、①をのせ半月型に折る。盛り付けたらネギとかつお節を散らして完成。

さっぱりとした一品。お口直しにぴったり♪