

# ～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

## ★梅和え★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
小松菜	3cm	10 g	1 株
きゅうり	輪切り	30 g	1 本
もやし		25 g	1/2 袋
干しひじき	水で戻す	1.3 g	小さじ 1
梅果肉		3 g	梅干 1 個分
淡口しょうゆ		2.5 g	小さじ 2
みりん		0.5 g	小さじ 1/2
砂糖		1.2 g	小さじ 2

梅の花が咲く頃、梅の実が採れる頃に登場するレシピです。梅の甘酸っぱさが強烈に子どもたちの記憶に残ります。

食べ物で季節の訪れを感じることができるって素敵なことですね。体だけではなく心にも栄養をつけてほしいと願います。

### 〈作り方〉

- ① もやしは水から湯がき水で冷まし絞る。
- ② 小松菜は湯がいて冷まし絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ ひじきは湯がき水で冷まして水を切る。
- ④ きゅうりは輪切りにして塩をしてもみ、絞る。
- ⑤ 梅肉、調味料を合わせ野菜と和える。