

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★梅マヨネーズ和え★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈5人分〉
ハム	短冊	8 g	40 g
きゅうり	輪切り	25 g	1 本
ブロッコリー		25 g	125 g
にんじん	千切り	7 g	1/4 本
マヨネーズ		7 g	大さじ 3
淡口しょうゆ		0.3 g	小さじ 1/3
梅肉		3.6 g	18 g
※ない場合は梅干し約1個分を刻んでもよい			
ごま		0.5 g	小さじ 1

梅干しを漬ける季節となりました。
日本で、しょうゆや酢が作られていない時代には、塩と梅酢が調味の基本となっていて、味の加減を「^{あんばい}塩梅」というようになりました。
梅マヨネーズ和えは、梅干しのほど良い酸味と赤い色を生かした、いつもと一味違った和え物です。
マヨネーズとの相性も良いですよ。

～作り方～

- ① 野菜、ハムは湯がいて冷ます。
※きゅうりは塩でもんで絞ってもよい。
- ② 調味料を合わせておく。
② ①と梅肉、ごま、調味料を和える。
※給食では、乾燥の刻んだ梅を使っています。