



キャベツの梅和え

材料 約4人前

キャベツ	200g
きゅうり	50g
カニかま	20g
梅干し	2個
砂糖	適量
塩	適量
酢	適量



作り方

- 【1】 材料を食べやすい大きさに刻む。
- 【2】 キャベツはゆでて、キュウリは塩を振り絞る。
- 【3】 梅は種を取り、荒く刻む。
- 【4】 材料を和える、味が足りない時は砂糖・塩・酢を足し調節する。

梅がさっぱりとしているので野菜がたくさん食べられるメニューです。

キャベツは少しシャキシャキするくらいに茹で、梅は細かく刻むより荒めの方がおいしくできますよ！

夏にピッタリな一品です。