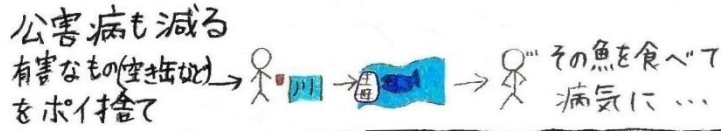
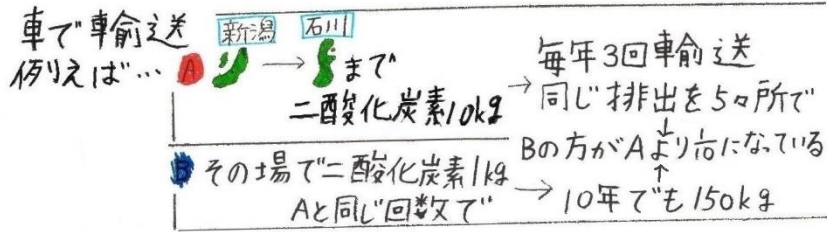


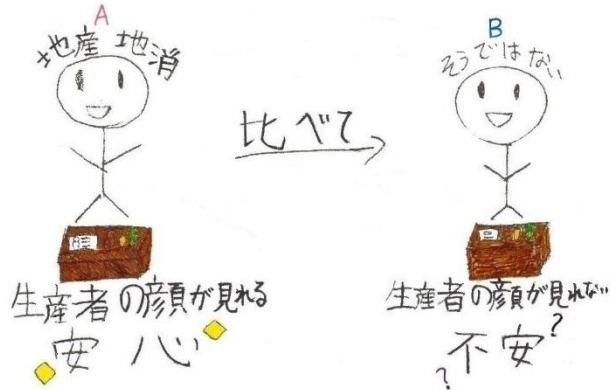
地産地消で

健康に

地球環境



健康につながる地産地消



梅もサラダにたっぷり!

カブサラダ

シャキッし サラダ!



材料1人分

- ♡ かつ 1個
- 梅 1/4個
- しょうゆ 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/8
- 塩 少々

1. かつは葉と切り分け、縦5mmに切る。葉は2cm幅に切り、かつとともにボウルに入れ、塩で軽くもむ。
2. 梅干しの種を除き包丁でたたく。しょうゆ、みりんを加え、かつをボウルに入れ、さしあえる。

Yummy point

みりんのアルコールがぬけてないので、みりんが減りますが、加熱すると、小さな子供でもおいしく味付ます。塩もみする時は、しつまつまみ程度にすると丁度良い味づけになります。かつの葉の味が苦手な方なら軽くゆでる良いです。