

水菜の梅おろし和え



(一人分) エネルギー：46kcal 塩分：2.2g カルシウム：207mg

材料 (1人分)

水菜・・・80g
大根・・・140g
梅干し・・・1個

作り方

- ①水菜は3～4cm程の長さに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱して冷ます。
- ②大根はすりおろし、水気をしっかり切る。
- ③梅干しは種を除いて刻み、②と混ぜ合わせる。
- ④水気を切った水菜と③を混ぜ合わせる。



クッキングメモ

梅干しは塩分が多く含まれているので
そのまま食べるより、
調味料代わりとして使うのがオススメ！