



<材料> およそ大人2人・こども2人分

- キャベツ 160g (1/8玉)
- もやし 140g (2/3袋)
- 梅干し 6g (小2個)
- 鰹節 2.5g

<作り方>

1. キャベツは1.5cmの色紙切り、もやしは2cm長さに切る。
2. キャベツともやしは、さっと茹でて水気を絞る。
3. 梅の種を除いて叩く。  
(練り梅を使用しても良いです。)
4. 全ての材料を和えたらできあがり!

☆ 季節によって、旬の野菜に変えて作ってみてください!