

材料

大根	500g
塩	小さじ1
藍生葉	20g
ごま油	小さじ2
ポン酢	小さじ2
梅干し	2個
かつお節	6g

作り方

1. 大根：皮をむき大きめの千切りにし、塩（小さじ1）で塩もみをする
2. 藍生葉：細く刻む
3. 梅干し：種を除いて刻む
4. ボウルにごま油・ポン酢・刻んだ梅干を入れて混ぜる
5. 4に絞った大根・藍生葉を入れて混ぜる
6. かつお節をまぶす

大根と藍の梅和え

5人分

