

きゃべつの梅マヨあえ

ざいりょう

4人分

きゃべつ	葉3枚(160g)
きゅうり	1本(100g)
梅干し	大2~3こ(25g)
マヨネーズ	大さじ2弱
しお	少々

エネルギー
1人分

56kcal

★つくりかた★

- ①きゃべつときゅうりは細^{ほそ}切りにし、ポリ袋^{ぶくろい}に入れる。
しおをふり^ま混ぜてもみ、しんなりさせる。
- ②梅干しは種^{うめぼたね}をとりのぞいて刻^{きざ}み、マヨネーズと混ぜる。
- ③①に②を^{くわ}加えてよくもみ、味^{あじ}がなじんだらできあがり。

ポイント

このレシピには甘めの梅干しがおすすめです。梅干しの量はめやすなので味見をしながらちょうせいしてください。