

【登米の恵み 野菜レシピ】

料理名	もやしときゅうりの梅肉和え	
材 料	分量（4人分）	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・もやし ・きゅうり ・にんじん ・ツナ缶 〔 A 梅肉 〔 A しょうゆ 〔 A だし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 1袋 1本 20g程度 1缶（70g） 8g 大さじ1/2 大さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> ① もやしは、さっと茹で、水気をきる。 ② きゅうりは、縦半分に切り、斜めうす切りにする。 ③ にんじんは、細いせん切りにし茹で、水気をきる。 ④ ①、②、③とツナ、調味料Aを混ぜ合わせる。

〔1食分〕 ★エネルギー：79kcal 塩分：0.6g

《ひとくちメモ》

- ◆梅肉の酸味がさわやかな一品です。食欲のない日や疲労回復にもおすすめです。
- ◆ 登米市の旬な野菜
『きゅうり』・・・中田地区を中心に生産されており、国の指定産地になっています。

