

学校給食
オリジナル

長いもの梅和え



★長いもの歯ごたえをいかした
家庭でも手軽にできる一品です。

材料【4人分】

きゅうり	1本
長いも	100g
ねり梅	10g
赤しそふりかけ	お好みで少々

【作り方】

- ① きゅうりは、せん切りにする。
- ② 長いもは、皮をむき、拍子切りにする。
- ③ きゅうりと長いもをねり梅で和える。