

料理名： みつばの梅あえ

【写真】



【材料（4人分）】

- ・ みつば 1 袋
- ・ もやし 1 袋（200g）
- ・ 梅ごはんの素
（ゆかり梅入り／うめこ） 小さじ1

【作り方】

- ① みつばは根を切り落とし、5cm ぐらいの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、もやしをゆでる。火を止める寸前にみつばを入れて一緒にゆでる。
- ③ ザルに開けて、水で冷やして水分をしぼる。
- ④ ③の野菜と梅ごはんの素で味付けする。
（乾燥梅の場合は、あえてからしばらくおいておくと味がなじむ）

【ポイント】

- みつばの香り成分は、食欲を増す効果があります。
- だいこんやはくさい、キャベツ、きゅうりなど季節の野菜に変えてもおいしく食べられます。
- 家にある梅干しを刻んで、かつお節を入れてあえてもおいしいです。

