

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

梅の香りが食欲をさそ

## 白菜の梅サラダ

〈材料 4人分〉

白菜 100g  
きゅうり 50g  
梅干し 大3個  
砂糖 大さじ1



〈作り方〉

- ① 白菜ときゅうりを千切りにする。
- ② 梅干しの種をとって包丁でたたき、ペースト状にする。
- ③ ②に砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ①を③で和える。

