

じゃがいもの梅肉和え

和え物

25kcal / 脂質0.0g / 塩分0.4g



ワンポイント

梅肉は梅干しのタネをとりのぞき、包丁で細かくたたきます。

かつお節は、からいりすることで香り良く仕上がります。



材料(4人分)

- ・じゃがいも 120g
- ・かつお節 2g
- ・梅肉 6g
- ・しょうゆ(うすくち) 小さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは、4mm角5cm長さに切り、水にさらす。
- ② じゃがいもは、固めにゆでておく。
- ③ 梅肉、しょうゆを合わせ、じゃがいもを和え、かつお節を加える。