



さやえんどうとにんじんの梅和え



材料2人分

さやえんどう	70g
にんじん	70g
みょうが	2個

☆ 梅干し(種をとり刻んでおく)	1個
ポン酢	小さじ1と1/2
はちみつ	小さじ1/2

作り方

- ①さやえんどうはへたとすじを取る。
さやえんどうと千切りにしたにんじんは茹で、ざるにあげておく。茹でたさやえんどうは千切りにする。
- ②みょうがは千切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ③①②をあわせ、☆を加え和える。