



## 【保育所レシピ】野菜の梅和え



つくばみらい市 @cook\_40300009

梅の風味が効いた夏におすすめのさっぱりとした一品です。

### 材料

8 大人2人分、子ども2人分

ブロッコリー	175g
にんじん	50g
コーン缶	35g
●ねりうめ	15g
●サラダ油	小さじ2と1/2
●酢	小さじ1
●砂糖	小さじ1弱

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に、にんじんはいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹で、粗熱をとる。
- 2 ●をボウルに入れよく混ぜ合わせ、①、水気をきったコーン缶を加えまんべんなく混ぜる。

### コツ・ポイント

ねりうめは甘みの強いものを使うとお子さんでも食べやすいですよ。