



ズッキーニの梅肉和え

材料 1人前

ズッキーニ	50g (70g)
梅干し (梅肉でも可)	7g (10g)
めんつゆ (ストレート)	3g (小さじ3/4)
砂糖	2g (小さじ1)
かつお節	0.5g (0.8g)

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 ズッキーニを薄切りにし、2～3分茹でる。
- 2 茹でたズッキーニを水気がなくなるように手でぎゅっと絞る。
- 3 梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- 4 ズッキーニと梅肉、めんつゆ、砂糖、鰹節を混ぜ合わせて完成。