



さやえんどうと人参の梅和え



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	1個
ポン酢	小さじ1と1/2
はちみつ	3g

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、にんじんは縦5cmの千切りにする。
- ② みょうがは千切りにして水にさらす。
- ③ ①をさっとゆでて、ざるにあげる。
- ④ ③が冷めたら☆で和える。