[illegible]

[illegible]

[illegible](*^o^*)

[illegible]35[illegible](*_*)

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]β[illegible]B1[illegible]B2[illegible]C[illegible]E[illegible]K[illegible]♪

材料

・モロヘイヤ・・・1袋
・梅干し・・・大2個(種を除いて25~30g)□(チューブも可)
・納豆・・・1パック
・(お好みで)めんつゆ・・・少々

モロヘイヤ と納豆の梅肉和えの作り方

①モロヘイヤは、葉を摘み取る。(スーパーで買ってきたモロヘイヤの場合、茎も使って良いです。(太くて硬いところは切り落とし、茹でる時は葉よりも45~60秒長めに茹でる)

②鍋に塩を加えた湯(分量外)を沸かし、洗ったモロヘイヤを入れて45秒茹でる。

③ざるにあけ、冷水で冷まし、絞って水分を切る。(多少の水分は残っていて大丈夫です)

④モロヘイヤを2cm幅位に切る。梅干しは、種を取り除いて実を包丁でたたく。

[illegible]♪

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]BLOG[illegible]

[illegible]