

『長芋の梅しそ和え』

材料（1人分）

長芋・・・・・・・・・・40g

きゅうり・・・・・・・・10g

梅干し・・・・・・・・1個

大葉・・・・・・・・・・1/2枚

しょうゆ、みりん・・・適量

※福祉センターの場合・・・しょうゆ：2g、みりん：0.5g

作り方

- ① 長芋・大葉・きゅうりを干切りにします。
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたきます。
- ③ ①と②にしょうゆ、みりんを適量入れて混ぜ合わせたら完成です。

※夏場に食欲が低下している方は、梅でさっぱりと食べられ、塩分も補給できるのでおすすめの1品です。