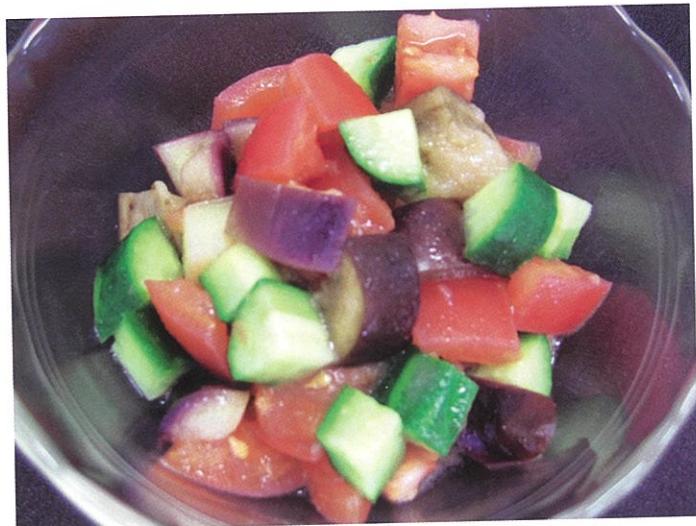


野菜を食べよう ~うどん県。うどんだけじゃなく、野菜もね♪~

## 02 夏野菜の梅サラダ



\*油は、オリーブオイルを使ってもおいしいよ。

### Recipe

#### ●材料(4人分)

なす	2本
きゅうり	1本
トマト	1個
梅干し	1個
A サラダ油 酢 塩・こしょう	大さじ2 大さじ3 各少々

#### ●作り方

- なすは水洗いして、へたを取り。ラップにくるみ、1個につき2分弱電子レンジにかける。縦に4つ割りにして、1cm角に切る。
- きゅうりとトマトはへたを取り、1cm角に切る。
- 梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aとあわせてドレッシングを作る。①と②をドレッシングで和える。