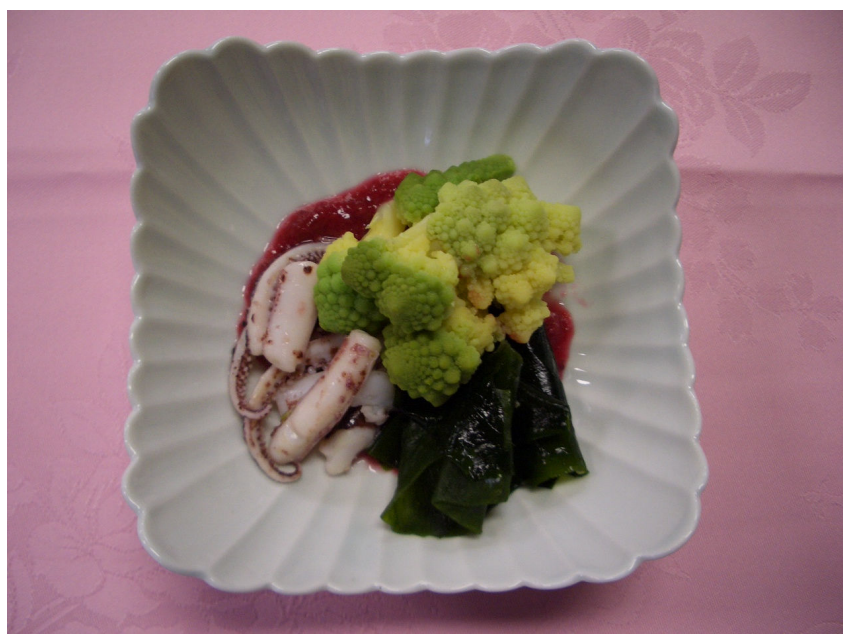


カリブロの梅肉和え 材料（4人分）

カリブロ	280g	梅肉	40g
いか	60g	だし汁	大さじ2
わかめ	10g		
(生または塩蔵)			

【作り方】

- ①カリブロは小房に分け、熱湯で2～3分位下茹でしておく。いかは下処理をして、細切りにし、さっと湯通ししておく。わかめは戻して一口大に切り、さっと湯通しする。
- ②梅肉をだし汁で溶いたものを器に敷き、カリブロ、いか、わかめを盛り付ける。



エネルギー	50kcal	タンパク質	5.9g
脂質	0.6g	塩分	2.6g

(協力：信愛女学院短期大学)