

カラダがよろこぶ！

疲労回復食材を使ったお手軽レシピ



たけのこしらすのさっぱり梅肉和え

疲労回復食材

たけのこ×梅干し

たけのこはむくみ解消に、
梅干しは疲労の早期回復や食欲アップに！



材料(1人前)

- たけのこの水煮…50g
- しらす干し…10g
- 梅干し…1/2個
- めんつゆ…小さじ2
- 大葉…適量

作り方

調理時間 **5** 分

- ① たけのこの水煮は水気をキッチンペーパーでふき取り、乱切りにする。
- ② 梅干しは種を取ってフォークでつぶし、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ①としらす干しを入れ、和える。
刻んだ大葉を乗せる。