

# 美味!伊達な御馳走



## ～材料～

長芋	200 グラム
梅干し (かつお)	3 個
又は、梅肉チューブ	
大葉	1 枚
いりごま	お好みで



## 【長芋の千切り梅風味】

## ～作り方～

1

ピーラーで長芋の皮をむき、千切りにする。

2

梅干しの種を取り、包丁でたたく。  
千切りにした長芋と叩いた梅干しを和え、皿に盛り付ける。

3

大葉を細かく刻み、上に乗せてお好みで胡麻をかけて出来上がり。

4

5

6

7

8