

## 春キャベツの梅しらす海苔巻き



キャベツ 2枚  
しらす 50g  
梅干 大1個  
大葉 2枚  
海苔 1枚

- 1) キャベツはきれいにはがし、レンジで3分加熱。水気をぎゅっと絞る。
- 2) 梅干はたたく（練り梅でも）。大葉は千切り。
- 3) ボウルでしらす、大葉、梅干をよく混ぜる。
- 4) キャベツは芯を手前にし、3の半量を横長に乗せ、海苔巻きの要領でくるくると手前から巻いていく。  
これを2本作る。
- 5) 最後に縦半分に切った海苔を巻きつけてしばらく置き、なじんだら適当に切る。