

梅と生姜の混ぜごはん



新ショウガのさわやかな風味を堪能!
混ぜ合わせるだけなのでとっても簡単!!

【1人あたり エネルギー 173kcal 塩分 0.5g 1食分47円】

《4人分》

米・・・・・・・・・・・・・・・・米用カップ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・400ml
カリカリ梅(大)・・・・・・・・2個
新生姜・・・・・・・・・・大1かけ

- 1 米はとぎ、分量の水でふつうに炊く
- 2 生姜は皮をこそげ落として、せん切りにする。水にさっとさらして水気を切る。
- 3 梅干は包丁で果肉をそぎとり、荒みじんに切る。
- 4 ごはんが温かいうちに、2と3を加え、さっくりと混ぜる。

豚肉の梅照り焼き



梅干の効果で豚肉もさっぱり!
傷みにくいので夏のお弁当にも最適です。

【1人あたり エネルギー 208kcal 塩分 1.8g 1食分128円】

《4人分》

豚薄切り肉・・・・・・・・300g
かたくり粉・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2
梅干・・・・・・・・大2個
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・大さじ2

添え野菜

春キャベツ・・・・1/2個(200gくらい)
きゅうり・・・・1本(100gくらい)
塩・・・・・・・・小さじ1/2
パセリ・・・・・・・・少々
ミニトマト(フルーツトマト)・・・・8こ

- 1 キャベツは芯をとって5mmはばに切る。きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。ポウルにキャベツときゅうりを入れて塩を加えてざっくりと全体を混ぜ合わせておく。
- 2 梅干は種を除いて果肉を細かくたたき、砂糖・しょうゆ・水を加えて溶きのばす。
- 3 豚肉は一口大に切り、かたくり粉を両面に軽くつける。
- 4 フライパンを熱して、サラダ油を引き、豚肉を入れて両面を色よく焼きつける。
- 5 2を加えて、煮詰まって照りが出るまで絡める。
- 6 皿に、5のキャベツときゅうりの塩もみを置き、手前に、豚肉の梅照り焼きを置く。パセリとトマトを添える。

あじのポワレ梅ソース



旬のアジをしっかりとした梅ソースで!

【1人あたり エネルギー 183kcal 塩分 1.5g 1食分247円】

《4人分》

あじ(3枚におろしたもの)
・・・・・・・・40g程度の切り身を8枚
塩・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・・・大さじ2
しそ・・・・・・・・8枚

梅ソース

梅干・・・・・・・・2個
酒・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・大さじ2

- 1 あじは小骨をぬいて、塩をふり、小麦粉をまぶす。
- 2 梅干は包丁でたたく。加熱しながら、梅肉を酒・水でのばす。しその葉は軸をとってせん切りにし、水にさらして水気を切る。
- 3 フライパンを温めて、油を入れ、1のあじの皮を下にして置き、2分ほど焼く。焼き色がついたら裏返して2分ほど焼く。
- 4 皿に梅ソースを敷き、あじとしその葉を飾る。

青梅の白水羊羹



梅酒の青梅をおいしい和菓子に。
ツルンとやわらかく、甘酸っぱい味わいです。

【1人あたり エネルギー 189kcal 塩分 1.5g 1食分119円】

《4人分(600ml分)》

青梅(梅酒に漬かっていたもの)
・・・・・・・・6個(120g)
水・・・・・・・・300ml
粉寒天・・・・・・・・1袋(4g)
砂糖・・・・・・・・60g
白あん・・・・・・・・300g
梅酒・・・・・・・・大さじ1

- 1 青梅は果肉をむき、種を取り除く。
- 2 鍋に分量の水と粉寒天を混ぜ合わせ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、約2分時々混ぜながら煮溶かす。砂糖を加えて、砂糖を完全に溶かす。
- 3 白あん、梅酒を加え、まんべんなく混ぜる。青梅を加えて混ぜ、一煮立ちしたら、火を止める。
- 4 容器に流し入れる。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。(約1時間)容器から出し、好みの大きさに切り分ける。