

かんたん レシピで 気軽に作ろう

食がススムうめー梅レシピ レシピ

豚肉の梅チーズ串焼き

《材料：2人分》

【1人あたり 305円 エネルギー 615kcal 塩分 2.6g】



豚バラ肉…8枚(300g)
大葉……………4枚
ピザ用チーズ…小さじ4
梅肉……………2個分
サラダ油…………小さじ2
塩……………適量
こしょう…………適量
A
みりん…………小さじ2
しょうゆ…………小さじ2
酒……………小さじ2
大葉(飾り用)………4枚

- ① 豚肉を広げ、大葉、ピザ用チーズ、つぶした梅肉を乗せます。
- ② ①を端からくるくるときつめに巻き、6等分に切ります。
- ③ 2つつつ並べ、4本の竹串で刺します。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を両面焼きます。
- ⑤ ④に軽く塩こしょうをして、Aを入れて中火で煮詰めて火から下ろします。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつけて、仕上げに白ごまをふって出来上がりです。

**食べ応え満点の串焼き
お肉の中からチーズと梅が飛び出します！**

たまごの梅ポン酢あえ

《材料：2人分》

【1人あたり 142円 エネルギー 109kcal 塩分 2.1g】



鶏ささみ…3本(200g)
A
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
梅干し……………2個
ポン酢……………大さじ1
白いりごま…………適量
大葉(飾り用)………4枚

- ① 鶏ささみの筋は取り除いておきます。
- ② 梅干しはタネを取り除き、包丁で叩きます。
- ③ 大葉は軸を切り落とし千切りにし、水にさらして軽く絞っておく。
- ④ 鶏ささみを耐熱皿ボウルに入れます。Aを入れもみ込み、ラップをして600Wの電子レンジで3分程、火が通るまで加熱します。
- ⑤ 粗熱が取れたら、手でほぐします。
- ⑥ ボウルに②とポン酢を入れ混ぜ合わせたら、⑤を加えてさっと和えます。
- ⑦ お皿に盛り付け、白いりごまをかけ③を乗せたら完成です。

**淡白なささみと、梅ポン酢の相性抜群！
お肉のコクが味わえます。**

豆腐の梅おかがチャンフルー

《材料：2人分》

【1人あたり 214円 エネルギー 339kcal 塩分 1.4g】



木綿豆腐……1丁(約300g)
サラダ油…………大さじ1/2
豚バラ薄切り肉……100g
万能ねぎ…………1/4束
梅干し……………2個
かつお節…1パック(約2,5g)
A
しょうゆ…………小さじ2
みりん……………小さじ2

- ① 豆腐は皿にのせ、上からも皿を2枚ほど重ねて重しをし、15分ほどおいて水きりをする。
- ② 万能ねぎは長さ4~5cmに切る。豚肉は長さ4~5cmに切る。
- ③ 梅干しは種を取って包丁でペースト状になるまでたたき小さめの器に入れる。Aを加えて混ぜ梅肉だれを作る。
- ④ フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、豆腐を一口大にちぎって入れる。うっすらと色づくまで2分ほど焼きつけるように炒める。
- ⑤ 豆腐をフライパンの片側に寄せ、あいているところに豚肉を入れて中火にし、ほぐしながら2分ほど炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら豆腐と混ぜ合わせ、④の梅肉だれを加えて大きく混ぜてからめる。
- ⑦ 万能ねぎと、削り節の1/2量を加えてさっと混ぜ、器に盛って、残りの削り節をふる。

**豆腐に豚肉のうまみと梅味がしっかり染みる！
噛む度に旨みが味わえます！**