

梅と大葉のさっぱりご飯



《材料：2人分》

ごはん……………400g
長芋……………150g
梅干し……………1個
めんつゆ…………大さじ1
白ごま……………小さじ2
大葉……………3枚
かつおぶし…………適量
刻みのり…………適量

【1人あたり 175円 エネルギー 322kcal 塩分 1.0g】

《作り方》

- ① 長芋は皮をむき、大きく切り分ける。
- ② 袋に①、種を取り除いた梅干し、めんつゆを入れ叩き、潰す
- ③ ごはんに白いりごま、大葉を手でちぎりながら入れ混ぜ合わせる。
- ④ 器に③、②を盛り、かつお節、刻み海苔をかけて完成！

長芋の食感がおいしいとろろご飯

大葉の香りが上品で、梅がおいしい塩梅

厚揚げの梅と大葉のはさみ焼き



《材料：2人分》

絹厚揚げ……………2枚
大葉……………4枚
梅干し……………1個(10g)
サラダ油……………適量
麵つゆ……………大さじ1
水……………大さじ1

【1人あたり 98円 エネルギー 172kcal 塩分 1.0g】

《作り方》

- ① 梅干しは、種を除いて、たたいておく。
- ② 厚揚げは、4等分し、横に切り込みを入れ、真ん中に大葉と梅干しを挟む。
- ③ フライパンに油をしき、②の厚揚げを全体に焼き色が少しつくまで焼き、麵つゆと水を加えて絡ませる。

大葉の風味がいい厚揚げのはさみ焼き

梅がおいしいアクセントで楽しませてくれます

豚肉の梅と大葉の巻き



《材料：2人分》

餃子の皮……………8枚
水(のり用)…………適量
豚ロース……………100g
梅干し……………1個(10g)
大葉……………8枚
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
水……………50cc

＜飾り用＞

大葉……………4枚

【1人あたり232円 エネルギー 263kcal 塩分 0.9g】

《作り方》

- ① 梅干しはタネを取り除いて、たたいておく。
- ② 豚ロース肉は餃子の皮の大きさにあわせて切る。
- ③ 餃子の皮の上の部分の部分を少しあけながら、大葉、①、②を置いて軽く塩こしょうし、餃子の皮の上の部分に水をつけて、巻いていきます。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて、餃子の皮のとじめを下にして1分ほど焼き、裏返したら水を加えて、ふたをし、弱火で5分ほど焼いていきます。
- ⑤ 表面がきつね色になり、お肉まで火が通ったら完成です。

梅と大葉は豚肉とも相性バツグン！さっぱりしながらも食べ応えのあるレシピ