

### 枝豆と梅干しの混ぜご飯



《材料：4人分》

米 2合  
冷凍枝豆 100g  
梅干 3個  
しらす 40g

【1人あたり 217円 エネルギー 159kcal 塩分 1.33g】

- ①米は研いで30分ほど浸水させ、炊飯器で炊く。
- ②冷凍枝豆は解凍し、豆をさやから取り出す。梅干は種を取って叩いておく。しらすはフライパンで乾煎りする。
- ③炊きあがったご飯に
- ②の枝豆、梅干し、しらすを加えてざっくりと混ぜ合わせる。

枝豆の緑が映える 素材の味を生かした、体に優しい混ぜご飯

### 豚肉の梅肉炒め



《材料：2人分》

豚こま 250g  
酒 大さじ1  
片栗粉 大さじ2  
サラダ油 大さじ1

A  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ2

梅干し 大2個  
水菜 60g  
大葉 3枚

【1人あたり 365円 エネルギー 407kcal 塩分 2.85g】

- ①水菜は、2cm長さに切る。大葉は千切りにする。いずれも水にさらし、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②豚肉に酒を振っておき、しばらく置く。かたくり粉をまぶしておく。
- ③梅干しの種を除き、細かく刻む。
- ④フライパンに油を温め、②の豚肉を炒め、火が通ってかりっとしたら③の梅干しとAの調味料を入れて軽く炒める。
- ⑤皿に、①の水菜と大葉をひろげて置き、その上に④の梅肉炒めをのせる。

食欲そそる！豚肉のコクと、梅の爽やかさ

### いかとトマトの梅和え



《材料：2人分》

トマト 中1個  
いかそうめん 60g  
大葉 3枚(5mm角切り)  
4枚(飾り用)

A  
薄口しょうゆ 小さじ1  
おろししょうが 小さじ1/4  
梅干し(たたいたもの) 5g

【1人あたり 315円 エネルギー 33kcal 塩分 1.1g】

- ①いか刺身用は、千切りにする。(いかそうめんが長い時は、半分に切る。) トマトは縦に5ミリ厚さにスライスし、種を取りながら細切りにする。青じそは、5mm程度の角切りにし、水にさらして水気を絞る。梅干しは種を除いて叩いておく。
- ②ボウルに調味料【B】を加えてまぜ、トマトといかと青じそを入れ和える。⇒味がなじむまで冷蔵庫へ。食べる直前に盛り付ける。
- ③器に青じそをあしらって、②を盛り付ける。

梅がほんのりいいアクセント さっぱりアツイ時期にぴったりの和え物。