

→今月の【 簡単レシピ 】 2023/6月更新

梅雨のジメジメ、夏の暑さで食欲低下など起こされていませんか？

そんな時は梅干しを使ったさっぱりメニューで食欲回復させましょう♪

梅干しの酸味で夏バテ予防にもぴったりですし、殺菌作用で食中毒予防にもなりますね☆彡

簡単レシピ 『梅干しでさっぱりメニュー』

豆腐の梅ドレッシングサラダ

(2人分)

絹ごし豆腐	1/3丁
トマト	1/2個
オクラ	4本
玉ねぎ	60g
大葉	2枚
ごま	少々
梅干し	中2個
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2
薄口醤油	小さじ2

- ①豆腐は角切、トマトはイチヨウ切、オクラは小口切、大葉は千切りにする
- ②玉ねぎは薄くスライスしてザルに広げ、20～30分ほど表面を乾かして辛味をとる
- ③梅干しは種をのぞいて細かくたたき、調味料を加えてよく混ぜる
- ④ボールに豆腐、トマト、オクラ、②を入れて軽く混ぜ、③のドレッシングで和える
- ⑤④を器に盛り、大葉とごまをトッピングする

○栄養量(1人分) エネルギー-117kcal 塩分1.1g



ひじきの梅煮

(2人分)

ひじき	80g
(乾燥ひじき)	10g
そごごぼう	100g
インゲン	40g
油	少々
梅干し	中4個
だしの素	3g
砂糖	5g
料理酒	小さじ1
濃口醤油	小さじ1
水	100cc

- ①いんげんは水で洗って斜め切にし、濡れたままで耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで1分ほど加熱する
- ②梅干しは種をのぞいて粗くたたき
- ③鍋に油を熱し、そごごぼうをしんなりするまで炒めたら、ひじきと①を加えてさらに炒める
- ④③に調味料を加えて弱火で煮含める。仕上げに②を加えて炒め合わせる

○栄養量(1人分) エネルギー-71kcal 塩分1.7g

