

→今月の【 簡単レシピ 】 2025/6 月更新

じめじめした季節を梅干しのさっぱりした酸味で乗り越えるのはいかがですか？

今月は『梅干しでさっぱりメニュー part2』をご紹介します。食欲低下や食中毒予防にも一役買うこと間違いなしです!!

簡単レシピ 『梅干しでさっぱりメニュー part2』

鶏手羽と野菜の梅煮 (3人分)

鶏手羽先	6本(300g)
じゃが芋	小3個(300g)
人参	1/2本(80g)
玉ねぎ	中1個(200g)
しめじ	1/2P(100g)
インゲン	50g
油	少々
水	2カップ(400cc)
だしの素	2g
料理酒	大1(15g)
砂糖	大1(9g)
濃口醤油	大1(18g)
梅干し	中3個(45g)



- ①手羽先は骨に沿って切り目を入れる
- ②じゃが芋、人参は乱切、玉ねぎはくし切、しめじは石づきを取ってほぐし、インゲンは5cm長に切る
- ③鍋に油を熱して①を入れ、両面に焦げ目がついたら一旦取り出し、②を加えて軽く炒める
- ④③に手羽先を戻して水と調味料を加え、落し蓋をして食材に火が通るまで加熱する
- ⑤汁が少なくなってきたら蓋を外して照りが出るまで炒り煮にする

○栄養量(1人分) エネルギー-383kcal 塩分3.7g

揚げ茄子の梅びたし (2人分)

茄子	中1本(150g)
大葉	2枚
油	適量
水	1/2カップ(100cc)
だしの素	1g
砂糖	小1(3g)
酢	小1(5g)
濃口醤油	小1(6g)
梅干し	中1個(15g)
ごま油	小1(4g)

- ①茄子は縦半分に切り、皮目に亀甲の切れ目を入れて大きめの乱切にする
- ②油を熱して①を皮目から入れて、表面に軽く焼き目がつくまで素揚げする
- ③別の鍋に調味料を入れて加熱し、油を切った②を加えて火を止めて味を馴染ませる
- ④器に盛り付けて、大葉の千切を飾る



○栄養量(1人分) エネルギー-95kcal 塩分2.2g