

味つけが決まる！梅ペーストレシピ

● 梅ペースト 作りおいて便利！

材料 [できあがり量約 100g]

エネルギー：全量で125kcal

梅干し … 大5個 (約120g)

〔A〕 砂糖 … 大さじ2強 (18g)

〔A〕 みりん … 小さじ1～2

冷めたら密封できる
清潔なビンに入れ
冷蔵庫で約1ヶ月
保存できます。

作り方

- ① 梅干しは種をとり、梅肉を包丁で細かくたたく。
- ② 〔A〕を加えて混ぜ、耐熱容器に入れる。ラップなしで電子レンジで約40～50秒加熱し、よく混ぜる。
- ③ ゆるければ20秒ずつ加熱する。



梅ペーストで 簡単一品アレンジ！

豚うす切り肉に、しその葉と梅ペーストをのせ、巻いて衣をつけて、揚げます。他にも煮込み料理に加えたり、あえものにもおすすめ。