

梅干しを使った万能だれレシピ

A～D 共通の作り方



梅干し … 塩分7～15%

1個：15～25gのものを使用。（種除いた重量10～20g）

- 1 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてなめらかにする。（うらごしすると、よりなめらかになります）
- 2 材料を全部混ぜ合わせる。

● A. 梅ドレッシング さっぱり爽やか！

材料【2～3人分】 エネルギー：全量で205kcal

梅干し… 1個

砂糖… 小さじ1

酢… 大さじ2

オリーブ油… 大さじ1・1/2

使用例

- ・いろいろなサラダのドレッシングに。
- ・カルパッチョのソースとして
- ・野菜やゆでた魚介類などをつけ込みマリネ風に



アレンジいろいろ

- ・粒マスタードや刻んだハーブを加えても
- ・オリーブ油をサラダ油にかえるとあっさり風味になります。