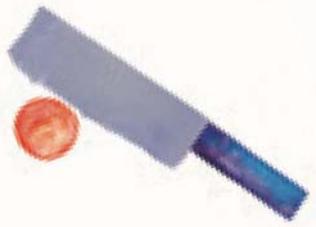


梅干しを使った万能だれレシピ

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。