

## ● C. 梅みそ 梅とかつおは相性バツグン！

材料 [ 2～3人分 ] エネルギー：全量で 89kcal

梅干し… 1個                      みりん… 大さじ1・1/2

みそ… 大さじ1/2 (8g)          けずりがつお… 1g

### 使用例

- ・焼き野菜や、ゆでた肉に
- ・梅風味の調味料として炒め物に
- ・酢みそのかわりに使ってあえものに

### アレンジいろいろ

- ・すりごま、ラー油、七味とうがらし、おろししょうがなどを加えても



## ● D. 梅だれ 定番！ひと味加えて自由にアレンジ！

材料 [ 2～3人分 ] エネルギー：全量で 10kcal

梅干し… 1個          酢… 大さじ1          砂糖… 少々

### 使用例

- ・豚しゃぶなど、ゆで肉のたれに
- ・あえものやサラダのドレッシングに
- ・刺身しょうゆやポン酢がわりに

### アレンジいろいろ

- ・ねぎのみじん切り、おろしにんにく、大根おろし、すりごま、七味唐辛子、ゆずこしょう、ごま油、豆板醤などを加えても

