

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)

〔 〕 みりん … 小さじ1~2

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。

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。



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。