

焼 津



かつお梅肉

レシピ集

紀州産南高梅



かつお梅肉おかゆ



材料名(1人前)	数量
おかゆ	200g
かつお梅肉	8g

作り方

お茶碗におかゆを入れ、かつお梅肉をかける。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	0.2 g
炭水化物	33.2 g
食塩相当量	0.8 g

この表示値は、目安です。

作り方

- ① 沸騰したお湯4.5Lの中に**鰹の素 桜印**1袋(75g)を入れ、中火で約10分間煮出し、だしパックを取り出し、**濃いだし**をとる。
- ② 大根はおろして水気を切っておく。白ねぎは輪切りにする。
- ③ うどんは茹で器に盛り、だしと醤油を合わせてから注ぐ。
- ④ 具材をトッピングする。

※通常は9Lですが、水量を半分にするので濃いだしができます。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	224 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	0.8 g
炭水化物	46.1 g
食塩相当量	1.5 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
うどん	200g
濃いだし	80g
濃口醤油	2.5g
大根	30g
白ねぎ	4g
かつお梅肉	4g
しそ	1g

かつお梅肉うどん



ささみチーズの かつお梅肉フライ



材料名(1人前)	数量
ささみ	80g
チーズ	10g
かつお梅肉	4g
しそ	1枚
薄力粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① しそは縦半分に切る。
- ② ささみを半分に開き、しそ、チーズ、かつお梅肉の順にのせ包む。
- ③ 衣を付け、揚げ油で焼き色がつかまで揚げる。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	15.5 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	0.9 g

この表示値は、目安です。

いわしの梅肉巻き揚げ



材料名(1人前)	数量
いわし(切り身)	2枚
かつお梅肉	4g
しそ	1枚
片栗粉	適量
溶き卵	適量
ごま	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① しそは縦半分にする。
- ② いわしにしそ、かつお梅肉の順にのせ巻き爪楊枝で留める。
- ③ 衣を付け、焼き色がつくまで揚げる。
- ④ 粗熱がとれたら爪楊枝をとる。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	319 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	24.0 g
炭水化物	7.9 g
食塩相当量	0.6 g

この表示値は、目安です。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに鶏肉、玉ねぎ、卵、片栗粉、こしょうを合わせよく混ぜる。
- ③ 形を整え、フライパンに油を入れ焼く。
- ④ 器に盛り、かつお梅肉をかける。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	8.9 g
炭水化物	4.0 g
食塩相当量	0.5 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
鶏肉(ひき肉)	65g
玉ねぎ	15g
卵	5g
片栗粉	2g
こしょう	0.1g
油	3g
かつお梅肉	4g

つくねバーグ かつお梅肉のせ



さんまの煮付け かつお梅肉添え



材料名(1人前)	数量
さんま	1尾
生姜	1g
煮魚用調味液 (青魚用)	10g
水	20g
かつお梅肉	4g
しそ	1枚

作り方

- ① さんまは半分に切り、生姜は薄切りにする。
- ② 鍋に生姜、煮魚用調味液、水を入れて煮立たせる。
- ③ さんまを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、しその上にかつお梅肉を添える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	210 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	14.8 g
炭水化物	5.1 g
食塩相当量	1.1 g

この表示値は、目安です。

※調味液とともに**かつお梅肉**を加えると、梅煮風になり美味しく仕上がります。



白身魚のかつお梅肉のせ



材料名(1人前)	数量
たら	70g
かつお梅肉	4g

作り方

- ① ホテルパンにたらをのせて、スチームパクションオーブンで10分焼く。(コンビモード温度:250℃、蒸気量100%)
- ② 器に盛り、たらの上にかつお梅肉をかける。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	0.1 g
炭水化物	1.0 g
食塩相当量	0.6g

この表示値は、目安です。

作り方

- ① 豚肉は茹でて、冷ましておく。
- ② きゅうりは斜め細切り、もやしとオクラは茹で冷ましておく。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ 材料を器に盛り、かつお梅肉をかける。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	285 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	24.3 g
炭水化物	3.5 g
食塩相当量	0.5 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
豚肉(ばら肉)	70g
きゅうり	15g
もやし	15g
ミニトマト	1個
レタス	10g
オクラ	1本
かつお梅肉	4g

豚しゃぶサラダ かつお梅肉かけ



大根ステーキ みそかつお梅肉のせ



材料名(1人前)	数量
大根	75g
にんにく	2g
油	3g
かつお梅肉	4g
味噌	2g

作り方

- ① 大根は皮を剥き2cm厚さに切り、にんにくは押しつぶす。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを加え香りが出たら大根を入れ、両面焼く。
- ③ かつお梅肉と味噌を混ぜ合わせ焼いた大根にのせる。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.7 g

この表示値は、目安です。

白菜のかつお梅肉添え



材料名(1人前)	数量
白菜	60g
かつお梅肉	4g

作り方

- 白菜をざく切りにして、茹でる。
- 器に盛り、かつお梅肉をかける。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.1 g
炭水化物	2.8 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

作り方

- きゅうりを棒状に切る。
- ちくわにきゅうりを詰める。
- 器に盛り、かつお梅肉を添える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	63 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	0.9 g
炭水化物	7.9 g
食塩相当量	1.4 g

この表示値は、目安です。

材料名(1人前)	数量
ちくわ	2本
きゅうり	30g
かつお梅肉	4g

ちくわのきゅうり詰め



大根のかつお梅肉和え



材料名(1人前)	数量
大根	50g
かつお梅肉	4g
しそ	1枚

作り方

- 大根は皮を剥き薄いちょう切りにする。しそを千切りにする。
- 大根、かつお梅肉を和え、しそをのせる。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.3 g
脂質	0.1 g
炭水化物	3.0 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。



長芋と枝豆の
かつお梅肉添え



材料名(1人前)	数量
長芋	40g
枝豆(冷凍)	5g
かつお梅肉	4g

作り方

- ① 枝豆は解凍しておく。
長芋は皮を剥き、短冊に切る。
- ② すべての材料を和える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	0.4 g
炭水化物	6.9 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

作り方

- ① きゅうりは細切りにする。
- ② すべての材料を和える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	20 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	0.1 g
炭水化物	2.1 g
食塩相当量	0.7 g

この表示値は、目安です。

きゅうりとささみの
かつお梅肉和え



材料名(1人前)	数量
きゅうり	30g
とりささみフレーク水煮	10g
醤油	2g
かつお梅肉	4g

かつお梅肉マリネ



材料名(1人前)	数量
セロリ	15g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
オリーブ油	6g
かつお梅肉	4g
酢	3g
砂糖	1g

マリネ液

作り方

- ① 野菜は1cmの角切りにする。
- ② マリネ液をよく混ぜ合わせ、
野菜と和える。

【 栄養成分表示 】 1人前

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	6.1 g
炭水化物	4.5 g
食塩相当量	0.4 g

この表示値は、目安です。

夏野菜とたこの梅肉和え



材料名(1人前)	数量
たこ(茹で)	40g
なす	15g
きゅうり	10g
オクラ	1本
しそ	1枚
みょうが	1g
かつお梅肉	4g

作り方

- ① たこは棒で叩き柔らかし1cm幅に切る。
- ② なすは1cmの角切りにし、茹でる。きゅうりは細切り、おくらを下茹でして斜め切り、みょうが、しそは細切りにする。
- ③ 材料を合わせ、しそ、みょうがをのせる。

【栄養成分表示】1人前

エネルギー	50 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	0.3 g
炭水化物	2.5 g
食塩相当量	0.6 g

この表示値は、目安です。

作り方

- ① お好みの野菜を棒状に切る。
- ② かつお梅肉とマヨネーズを合わせ混ぜる。

材料名(1人前)	数量
お好みの野菜	お好みで
かつお梅肉	8g
マヨネーズ	4g

かつお梅マヨ



【栄養成分表示】かつお梅マヨ

エネルギー	36 kcal
たんぱく質	0.2 g
脂質	3.0 g
炭水化物	2.0 g
食塩相当量	0.9 g

この表示値は、目安です。

かつお梅肉ドレッシング



材料名(1人前)	数量
お好みのサラダに	お好みで
油	7.5g
酢	2g
かつお梅肉	1g

作り方

- ① ボールに酢とかつお梅肉を合わせ混ぜる。
- ② 少しずつ油を加えながら混ぜる。

【栄養成分表示】
 かつお梅肉ドレッシング

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	0 g
脂質	7.5 g
炭水化物	0.3 g
食塩相当量	0.1 g

この表示値は、目安です。

