

紀州産南高梅 ねり梅 使用レシピ



🌸 しゃきしゃき野菜の梅肉和え



【材料(1人分)】	
芽ひじき	1.2g
キャベツ	12g
きゅうり	6g
人参	6g
れんこん	3g
えのき	3g
紀州産南高梅 ねり梅	1.5g
醤油	1.2g
砂糖	0.9g
本みりん	0.6g
酢	0.3g
特撰こんぶだし(顆粒)	0.3g

- 【作り方】
1. 芽ひじきは洗って戻しておく。
 2. キャベツは2cm短冊切り、きゅうりは3mm輪切り、人参とれんこんは3mmいちよう切り、えのきは1/2に切りほぐす。
 3. れんこん以外の野菜はさっと茹で、れんこんは歯ごたえが残るように茹でる。
 4. 〈A〉をよく混ぜ合わせる。
 5. 水気を切った3.と4.を合わせる。



🌸 野菜の梅胡麻和え



【材料(1人分)】	
切干大根	3g
小松菜	15g
人参	10g
えのき	8g
ホールコーン	8g
紀州産南高梅 ねり梅	2g
醤油	1.6g
白すりごま	1.5g
砂糖	1.2g
みりん	0.8g
ごま油	0.6g
酢	0.4g
特撰こんぶだし(顆粒)	0.4g

- 【作り方】
1. 切干大根は洗って戻しておく。
 2. 小松菜は2〜3cm幅に切り、人参は千切り、えのきは1/2に切りほぐす。
 3. 野菜はさっと茹でておく。
 4. 〈A〉をよく混ぜ合わせる。
 5. 水気を切った3.とホールコーン、4.を合わせる。



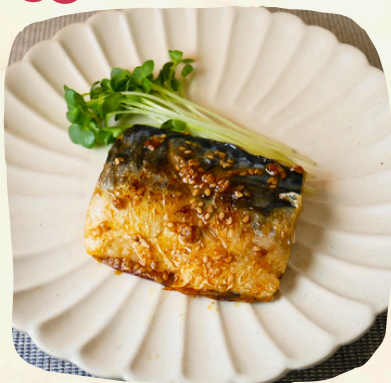
🌸 鶏肉の梅風味焼き



【材料(1人分)】	
鶏もも肉(切身)	50g
根深ねぎ	2g
紀州産南高梅 ねり梅	2g
酒	2g
みりん	2g
みそ	1g
砂糖	0.7g
醤油	0.3g
しょうが	0.2g

- 【作り方】
1. 根深ねぎはみじん切りにする。
 2. 〈A〉をよく混ぜ合わせ、1.を合わせる。
 3. 鶏肉を2.の調味液で30分〜1時間ほど漬けておく。
 4. 焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、スチームコンベクションオープン(コンビボード：210℃：蒸気量30%：7〜9分(芯温75℃、1分以上))で焼く。

🌸 さばの梅肉焼き



【材料(1人分)】	
さば	50g
紀州産南高梅 ねり梅	3.8g
醤油	1.3g
みりん	1.3g
酒	1.3g
白いりごま	1.0g
おろししょうが	0.4g

- 【作り方】
1. 〈A〉をよく混ぜ合わせる。
 2. さばを1.の調味液で30分〜1時間ほど漬けておく。
 3. 焼き網または深さ20mmのホテルパンにクッキングシートを敷き、スチームコンベクションオープン(コンビボード：210℃：蒸気量30%：7〜9分(芯温75℃、1分以上))で焼く。