

うめ 梅じゃこふりかけ

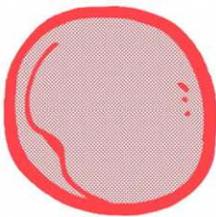


材料【4～5人分】

乾燥梅（梅干しでも可）	小さじ1	酒	小さじ1
ちりめんじゃこ	50g	濃口醤油	小さじ1
		みりん	小さじ1

～作り方～

- ① ちりめんじゃこはお湯をかけて、余分な塩分を抜いておく。
梅干しを使用する場合は、細かく刻んでおく。
- ② ①のちりめんじゃこ、乾燥梅、調味料Aをフライパンにいれ、水分がなくなるまで炒める。



梅は6月ごろに旬を迎えます。
梅に含まれるクエン酸には、疲労回復効果の他、
唾液の分泌を促すことにより、食欲増進、
血の流れをよくするなどのほたらきがあります。
梅干しを食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう。