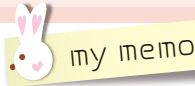


しし唐の梅びたし



04



なかなか献立には組みにくく、単品で食べられる事も少ない、しし唐ですが、梅びたしならパクパク7本くらいは美味しく食べれます(●^o^●)
夏〜秋が旬になりますので、梅干しのパワーと旬な食材で元気に夏を楽しみたいものですね・・・——☆・・・——☆

72.5 kcal

1人分当り

10分

調理時間



材料 (2人分)

- しし唐……………1パック (20本〜)
- しょうが……………2カケ
- だしの素2分の1袋 (2g) or 出し汁……………100cc
- あれば、かつお節……………適量
- 梅干し……………2粒 (はちみつ梅)
- みりん……………大さじ2



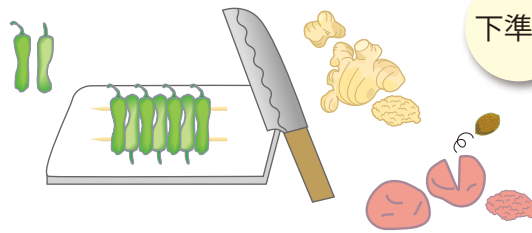
1



2



3



下準備

- しし唐はよく洗っておく。
- 梅干しは種を取り、包丁で叩いておく。
- しょうがはすりおろしておく。

しょうがやにんにくをすりおろす時、アルミホイルを2重に敷いて、すりおろし、そっと取って指でかき集めると、無駄なく簡単にすりおろせるかと思えます。



①しし唐は焼くか、油で揚げるか、お好みで。素揚げの場合、しし唐は跳ねるので、つまようじなどで、プスプスしてから揚げるとよい。くれぐれも、素揚げの場合はやけどにご注意を。



②鍋に水 100cc を入れ沸騰させ、だしの素半量 2g を溶かす。そこに、みりんを入れて少し煮詰めて火を止め、梅干し・しょうがを入れる。

③②に焼けたしし唐を少し浸してできあがり。お好みで、焼きしし唐の場合、少し油を入れてみても、コクがアップして美味しいです。あれば、かつお節を振りかけて下さい。

紀州南高梅 はちみつ梅



はちみつたっぷり
食べやすいと好評。塩分10%

紀州
不乾の梅
はちみつ梅
南高梅



しし唐は、医者いらずと言われるほど、栄養価の高い野菜です。特にビタミンCが豊富で、イチゴとそんなに変わりません。油炒めの方が、そのままより栄養価が少しアップします。加熱をすると破裂するので、特に油で揚げる場合は、つまようじでさしておくか、切れ目を入れてから調理にかけると良いと思います。

Non chan

