



ちりめんじゃこと 梅干の佃煮



20

my memo

梅干とちりめんじゃこを佃煮にしました。
じゃこの旨味、佃煮の甘辛に、梅干の酸味が加わり、
とても美味しい佃煮です。
保存がきくので、たくさん作って、おすそわけしても
喜ばれます。

116
kcal

1人あたり

10
分

調理時間

紀州南高梅 お試しセット



不動農園の8つの梅干しが
楽しめるおトクなセット

材料 (4人分)

- ・ちりめんじゃこ……………50g
- ・お好きな梅干……………2粒
- ・酒……………大さじ3
- ・みりん……………大さじ3
- ・醤油……………大さじ2

①鍋に、ちりめんじゃこ・
酒・みりん大さじ3・醬
油大さじ2・お好きな梅
干し2粒を手でちぎり入
れ、(種も)火にかけ、煮汁
がなくなるまで煮詰めて
できあがり。



梅干しの種は煮込む
際に美味しいエキス
が出ますが、食べる
時には気をつけて下
さいませ。



和風うす揚げ チーズピザ



my memo

簡単、カリカリしたうす揚げのピザ風です。
キムチ梅と海苔・青ねぎ・チーズこれだけで全てが相
性よい一品で、子どもにも評判。
おつまみにもヘルシーです。

184
kcal

1枚あたり

10
分

調理時間

紀州南高梅 キムチ梅



はちみつ梅干にキムチの
ピリ辛さが相性抜群の珍しい一品

材料 (1枚分)

- ・うす揚げ……………1枚
- ・キムチ梅……………1粒
- ・海苔……………適量
- ・青ねぎ……………適量
- ・チーズ……………適量

下準備

うす揚げは魚焼きグリルで
軽く焼き色が付くまで焼い
ておく。(トースターでも可)

①軽く焼き目を付けたうす揚げに、キムチ梅を手でちぎりまん
べんなく塗り、海苔・青ねぎ・チーズをトッピングして、再びこ
んがり強めの焼き色が付くまで焼いてできあがり。

市販のピザソース
とチーズの一品も
おすすめです。

