

つぶしお米と梅干しのおすすめレシピ

つぶし
傑

簡単なのに美味しい！

梅干し・しらすと 小松菜の混ぜ込みおにぎり

【材料】1人前

ごはん 150g
小松菜 10g
しらす 30g
梅干し 蜂蜜 3% 20g

【作り方】

1. 小松菜を茹でて水気を絞り、1cm程度に刻む。
2. ごはんに1としらす、叩いた梅干しを入れる。混ぜて握れば出来上がり。



Point!

小松菜のシャキシャキ食感が美味しい簡単な梅干しおにぎりです。しらすや小松菜はカルシウムが豊富な食材です。梅干しに含まれるクエン酸はカルシウムの吸収を促進し、骨形成を助けます。また、小松菜にはカリウムや鉄も含まれるので高血圧予防や貧血予防にも効果的です。

旨味がぎゅっと詰まったさっぱり簡単おかず

切り干し大根の梅肉和え

【材料】1人前

切り干し大根 10g
梅干し 蜂蜜 3% 10g
しそ 1g きゅうり 25g
砂糖 2g 醤油 3g
ゆず果汁 6g

【作り方】

1. 切り干し大根を水に15～20分程度つけた後、絞る。
2. 胡瓜は薄く輪切りに、しそは千切りに、梅干しは果肉を叩く。
3. 1と2、砂糖、醤油、ゆず果汁を混ぜ合わせれば出来上がり。



Point!

切り干し大根は、カリウム満点の食材です。皮をむいた生の大根100gはカリウム230mgですが、なんと切干大根は100gで3,200mgも入っています！高血圧予防として「減塩」が有名ですが、ナトリウムの尿中排泄を促すカリウムの摂取も重要とされています。今回の梅肉和えは、減塩梅干しと、柑橘類の爽やかな香りを活かした体に優しい一品です。

シャキシャキ食感が美味しい！お手軽減塩サラダ

れんこんの さっぱり梅サラダ

【材料】1人前

れんこん 100g
しそ 0.5g
★梅干ししそ 3% 20g
★マヨネーズ 15g
★酢 3g

【作り方】

1. れんこんは皮をむき、約5mm幅の半月切りにする。
2. 酢(分量外)を少量入れて沸騰させた湯で、透き通るまで茹で、ザルに上げて水気を切る。
3. ★を混ぜ(梅干しは叩いておく)、れんこんと和え、お皿に盛りつけ出来上がり。



Point!

梅干しの酸味により、味を強く感じ結果的に塩分も少なくすみます。使用した梅干しは減塩タイプのため、梅干し自体の塩分も少ないです。マヨネーズを使用することで、卵黄のコクで風味豊かな味わいに。れんこんは不溶性食物繊維や粘り成分のムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、健康に役立つ野菜です。れんこんの食感食べ応えもあり、やみつき的美味さです。

香ばしいゴマとしその香りで風味豊か！

ふわっともちり！ 梅干入りはんぺん焼き

【材料】1人前

はんぺん 70g
梅干ししそ 3% 10g
しそ 1g 油 3g
★いりごま 3g ★片栗粉 3g
★酒 3g

【作り方】

1. はんぺんをつぶし、粗みじんに切ったしそ、叩いた梅干し、★の材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1を小判型に形を整え、熱したフライパンに油をひいて両面に焼き色がつくまで焼く。
3. 焼きあがったらお皿に盛り付け、出来上がり。



Point!

片栗粉を入れることで、もちり食感が加わります。骨もなく調理しやすいはんぺんは、魚に含まれるタンパク質を手軽に摂取できます。淡泊な味のはんぺんに、梅干しの酸味と香ばしい香りのごま、爽やかな香りのしそを使用し、風味豊かに仕上げました。はんぺん自体に塩分が含まれているため、梅干しは減塩タイプがおすすめです！