



杉田梅レシビ

杉田梅としらすのごはん

材料

米 3合
杉田梅の梅干し 2個
しらす 50g
ごま 適量
しそ 適量



作り方

- ①炊飯器に米と水を入れ浸水させる
- ②梅干しを入れ 通常通りに米を炊く
- ③炊けたところで梅干しをほぐす(種を外す)
- ④しらすを入れて混ぜる
- ⑤ごまを指先で潰しながら入れる
- ⑥よく混ぜて茶碗によそったらしそをのせて完成

梅酢のドレッシング

材料

白梅酢
オリーブオイル

作り方

- ①白梅酢とオリーブオイルを
2：1で混ぜる



※サラダオイルやごま油でも可