



長芋ときゅうりの梅あえ

きゅうりと長芋に和えただけ。
お好みでみょうがや鰹節をトッピング。

きゅうり 60g
長芋 60g
うめびしお 15g



たらの梅だしあんかけ

うめびしおを約2倍量のだし汁でとき、片栗粉でとろみ付け。だし汁にはめんつゆを少々加えました。



カラフルふろふき大根

三島食品のうめびしお、たいみそ、ゆずみそを使用しました。

うめびしお 8g
醤油 4g
砂糖 3g
水 40g
鯖(骨なし) 60g

鯖の梅煮

半量のうめびしおと調味料と鯖を煮て、残りのうめびしおをかけたら完成！



じゃがいもの梅あえ

じゃがいもに和えるだけ。新じゃががおすす
めです。

じゃがいも 70g
うめびしお 12g

サーモンフライ梅マヨがけ

うめびしお:マヨネーズ=1:1で混ぜて
簡単ソースの出来上がり！

