

梅昆布茶を使ったレシピ～

即席漬け

キャベツ	……適宜
にんじん	……適宜
きゅうり	……適宜
梅昆布茶	……適宜
りんごシロップ	……適宜



1)野菜はお好みの大きさに切る

※キャベツは手でちぎると益々美味しい!

2)ビニール袋に野菜を入れ、梅昆布茶とりんごシロップを入れ、良く混ぜ合わせ、半日冷蔵庫で置く。

☆野菜は、お好みで茄子、大葉、みょうがなどを入れると美味しいです。

☆混ぜ合わせてから3～4時間置いていただくと、サラダ感覚で美味しいです。

和風キッシュ

木綿豆腐	……適宜(1丁)
卵	……3個
牛乳(生ムリーム)	……200cc

野菜(筍、玉ねぎ、レンコン、しめじ、トマト、ズッキーニなど)

梅昆布茶/塩麴/とろけるチーズ ……各々 適宜

1)野菜をお好みの大きさに切り、オリーブオイルで炒め、水切りした豆腐を加え、梅昆布茶で味を調える

2)別の容器に卵、牛乳(生クリーム)、とろけるチーズを良く混ぜる

3)バターを薄く塗った容器に1)と2)を良く混ぜあわせ手入れる

4)260 度のオーブンで約 20 分焼く

※温度、時間はオーブンによって調整)願います。



おむすびごろりん

あつあつ白米	……適宜
梅昆布茶	……適宜
卵	……適宜



1)卵を良く混ぜ、細かい炒り卵を作る

※お好みで、醤油、砂糖で味付けしても美味しい。

(甘めがおススメ)

2)熱々ごはんに、梅昆布茶と1)の炒り卵を入れ、さつくり混ぜておむすびにする