

# 梅昆布茶を使ったレシピ〜2〜

## 梅昆布茶の白和え

小松菜	……適宜
人参	……適宜
茹で筍	……適宜
絹豆腐	……適宜
塩コブ	……適宜
梅昆布茶	……適宜



- A
- 1) 茹でた小松菜、人参を水切りしてお好みに切る
  - 2) Aの材料を丁寧に混ぜ合わせる
  - 3) 1)と2)をよく絡み合わせる

\*小松菜の代わりに、ほうれん草・インゲン・ブロッコリー・のらぼう菜・筍なども OK!



## 野菜の網焼き

ズッキーニ/筍/トマト/なす  
梅昆布茶

- 1) 野菜をお好みに大きざ切り、網で焼く
  - 2) 熱いうちに、梅昆布茶をふる
- \* お好みの野菜で OK!  
\* トマトの網焼きはおススメ!

## 山芋のささみ巻き

ささみ	……適宜
山芋	……適宜
大葉	……適宜
チーズ	……適宜
梅昆布茶	……適宜



- 1) ささみは筋を取り、観音開きにし、叩いて薄く延ばす

2) お好みに切った山芋(1cm角の棒状がおススメ)と大葉、チーズをささみに乗せて、くるくる巻き、フライパンでこんがり焼き、梅昆布茶で味を調える

\*網で焼くと絶品!