

# 🍊おすすりめレシピ (酢・柑橘類活用編) 🍊

平成25年5月17日に開催された試食会で好評だったレシピです。

## すし飯アレンジ♪



### レモン香るすし飯

用意するもの	(二人分)	作り方・ポイント
ごはん	300g	①きゅうりは薄切りにして塩でもむ ②焼塩鮭は身をほぐしておく ③温かいご飯に粉末すし酢をかけて混ぜ、 レモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる ④①～③を混ぜ合わせる ☆お好みでしそ、甘酢しょうがをトッピング☆
粉末すし酢	6g	
レモン果汁	2g	
塩鮭(ほぐし身)	40g	
きゅうり(薄切り)	1/4本	

粉末すし酢を使うと、水っぽくならず便利でした♪

### しば漬け混ぜ寿司

用意するもの	(二人分)	作り方・ポイント
ごはん	300g	①しば漬けはみじん切りにカット ②温かいご飯に粉末すし酢をかけて混ぜる ③①と②を混ぜ合わせる
粉末すし酢	13g	
*今回は梅風味を使用		
しば漬け	30~40g	
☆カリカリ梅でもOK☆		

## 簡単ドレッシング♪



### さっぱりさわやかドレッシング

用意するもの	(二人分)	作り方・ポイント
100%オレンジジュース	大さじ2	容器に分量の材料を入れ、よく混ぜるだけ *塩の量は好みで調節してください *野菜サラダや蒸し鶏、豚しゃぶにかけてどうぞ
酢	大さじ1/2	
オリーブオイル	大さじ1	
塩	小さじ1/4	

☆オレンジジュース以外のジュースでもOK  
 ☆柑橘系のジュースが酸味も合って食べやすいです

## 即席さっぱり汁物♪



### 梅昆布茶を利用したみぞれ汁(即席)

用意するもの	(一人分)	作り方・ポイント
大根おろし	大さじ2	カップに梅昆布茶と大根おろしを入れて湯120mlを注ぐ。 *鶏ささみは酒蒸しにしてほぐす
梅昆布茶	小さじ2(4g)	
湯または冷水	120ml	
お好みで鶏ささみ	20g	

☆トッピングにしそ、ごま、練り梅、ゆず果汁、ポン酢などを好みで  
 ☆冷水の場合は塩分を強く感じるため梅昆布茶の量を加減してください

## アレンジ自在サワー漬け♪ ミニトマトのりんご酢漬け



用意するもの		作り方・ポイント
ミニトマト	10個	①ミニトマトは皮を湯むきするか、竹串などで数箇所穴をあける ②りんご酢とハチミツを合わせる ③容器にトマトと②を入れ、冷蔵庫で半日から1日ほど漬ける
りんご酢	大さじ2	
ハチミツ	大さじ1・1/3	

いろいろな味のお酢でお好みにアレンジ♪  
 ハチミツレモンも美味しいです♪

☆りんご酢を一度沸騰させると酸味がマイルドに  
 ☆カリフラワーやセロリも合います♪