

カネクの「やさしい ねりうめ」を使ったお料理を是非お試しください。



### たことオクラの梅和え

(材料: 2~3人分)

ゆでだこ…100g オクラ…5本 大葉…(あれば1~2枚)  
**やさしい ねりうめ…大さじ1**  
 ごま油…大さじ1

(作り方)

- ①ゆでだこはぶつ切りにする。(隠し包丁を入れておくと食べやすく、味が馴染みやすくなる)
- ②オクラは塩ゆでし、タコの大きさに合わせ乱切りにする。
- ③ボウルに練り梅とごま油を合わせ、①と②を加え、さっくりと和える。大葉を敷いた器に盛り付ける。



### ゆで鶏ときゅうりの梅バンバンジー

(材料: 1皿・4人分)

鶏胸肉…1枚(約240g)(塩、酒、長ネギの青い部分、しょうがの皮など適量)  
 きゅうり…1本 トマト…1個  
 ☆ねり梅ごまだれ…**やさしい ねりうめ…大さじ1と1/2**  
 すり白ごま…大さじ2 砂糖…大さじ1 醤油…大さじ1  
 鶏のゆで汁…大さじ 2~3ごま油…大さじ1/2

(作り方)

- ①鶏肉は厚みを開いて均一にする。鍋に湯2カップを沸かし、塩小さじ1/2、酒大さじ2、長ネギの青い部分と生姜の皮(各少量)、鶏肉を加え15分ほど弱火で静かにゆでる。途中で上下を返す。ゆで汁ごと冷ます。
- ②きゅうりは斜め薄切りにしてから、細切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ③器にきゅうり、薄く切ったゆで鶏、トマトを盛り付ける。練り梅ごまだれの材料を合わせたものを、適量かける。



### 梅じゃこ焼き飯

(材料: 2人分)

ごはん(温かいもの)…300g  
**やさしい ねりうめ…大さじ1と1/2**  
 じゃこ…大さじ2 卵…1個  
 青ネギ(小口切り)…2~3本分 サラダ油…大さじ1  
 鶏がらスープの素(顆粒タイプ)…小さじ1/3

(作り方)

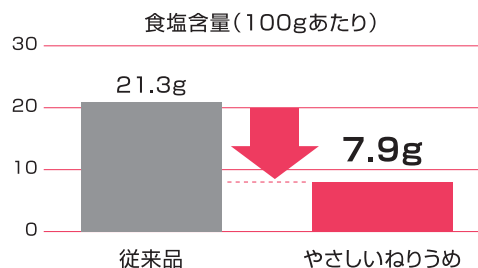
- ①フライパンに油を入れて熱し、熱くなったら溶いた卵を加え木べらでざっと混ぜる。すぐにご飯を加え、木べらで叩くように混ぜ合わせる。卵とご飯がよく混ざってポロポロにほぐれたら、じゃこを加えさらに炒める。じゃこの香ばしい香りがたったら小口切りの青ネギ、ねり梅、鶏がらスープの素を加え炒め合わせる。

**やさしい ねりうめ 340g**  
**おいしさそのまま塩分ひかえめ**



商品コード No.2705  
 入り数 30本入り  
 賞味期限 365日  
 商品分類 常温  
 JANコード 4972080027054

塩分控えめ  
**8%**



まごころ、きかせる

**カネク**