

味付けおまかせ!
めんつゆ
&
昆布茶

味付けがどうもうまくいかない!! というあなた…
こんな味付けの“お助けマン”使ってみては!?



めんつゆ
レシピ



親子丢(24p)、じゃが芋のそぼろ煮(30p)などの味付けに使った、めんつゆ。その他、丼物、煮物、漬物、鍋物、和え物etc…、何の味付けにも使って1瓶常備しておくと便利です。

昆布茶レシピ
(1本は2g)



澄まし汁(26p)、浅漬け風(31p)などに使った昆布茶。他にも、炒め物や、揚げ物の下味、炊き込みご飯の味付けといろいろ使えます。梅昆布茶や、椎茸茶などお茶の種類を変えるとまた違う風味が楽しめます。

大根とツナの煮物(約4食分) <作り方>

大根……中1/2本(400g) 鍋に乱切りした大根、ツナ缶…………大缶(165g) 水、めんつゆを入れ、カイワレ…………あれば少々 大根が軟らかくなるまでめんつゆ…………2/3カップで煮て、ツナ缶は油を水…………2カップ 切って入れ味がしみ砂糖…………小さじ1(好みで) 込むまで煮る。



野菜の浅漬け <作り方>

大根…………120g 野菜はスティック状に人参…………30g 切り、袋にめんつゆときゅうり…………80g 一緒に入れて、手でもめんつゆ…………1/2カップ 空気を抜いて口を輪ゴムなどで止め、冷蔵庫で1時間以上置く。



オクラといかの和えもの <作り方>

オクラ…………1ネット オクラは塩ゆでして、適当な大きさに切り、いかと混市販のいかの刺身…………1人前 せてめんつゆで和え、おろし生姜をのせる。
めんつゆ…………適量
刺身に付いている生姜



鶏肉のソテー (梅昆布茶風味)

鶏モモ肉…………1枚(120g) 鶏肉は厚いところには、包丁で切り込みを入れ、昆布茶を全体にまぶして5分ほどおき小麦粉をつける。
小麦粉…………適量 フライパンに油を入れて熱し、鶏肉サラダ油…………大さじ1 の皮の方から焼き、焦げ目が付いた付け合わせの野菜 たら返し、中に火が通るまで焼く。



梅風味スパゲティー

スパゲティー…………250g(茹) 麺は塩を入れて茹でておく。
乾麺では100g フライパンを熱し、バターかにかまぼこ…………60g を溶かしてかまぼこを入れ青じそ…………5枚 炒めて、麺も入れて炒める。
バター…………10g 昆布茶を混ぜ込み、皿に梅昆布茶…………1本(2g) 盛って青じそ、のりを飾る。
のり…………適量



昆布茶おにぎり <作り方>

ご飯200~250gに昆布茶1本(2g)を混ぜ込みおにぎりにする。