

今回は、10位の揚げ鶏の“香味だれ”をはじめ、薬膳料理に使用できる“万能だれ”のレシピをいくつか紹介します♪

給食レシピ

〈料理名〉
万能だれ
(各2人分)

〈写真〉



材 料

2人分

切り方

作 り 方

* 香味だれ *

らっきょう	20g	みじん切り
生姜	4g	みじん切り
長葱	15g	みじん切り
赤パプリカ	15g	みじん切り
大葉	1枚	
らっきょうのつけ汁	小さじ2	
醤油	小さじ1	

- ① 材料は全てみじん切りにする。
- ② らっきょうのつけ汁と醤油を合わせ、①を入れて混ぜる。

鶏肉や魚の唐揚げにどうぞ。
彩りが良く、見た目もとてもきれいですよ♪



* ピリ辛ごまだれ *

生姜	20g	みじん切り
長葱	30g	みじん切り
白練りごま	大さじ2	
コチュジャン	小さじ2	
醤油	大さじ1と1/3	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

- ① 生姜、長葱はみじん切りにする。
- ② 白練りごま、コチュジャン、砂糖をボールに入れ、かき混ぜる。
砂糖が溶けたら、醤油、酢を入れて混ぜる。最後にごま油を混ぜ合わせる。

蒸し鶏や豚しゃぶにどうぞ。
コチュジャンの辛さが食欲をそそります♪



* レモンみそだれ *

白みそ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
レモンの絞り汁	レモン1/4個分	
水	小さじ2	

- ① レモンの絞り汁以外の調味料を小鍋に入れて弱火にかけ、へらで絶えずかき混ぜる。濃度がついたら火を止め、粗熱をとってレモンの絞り汁を加えて混ぜる。

こちらも、蒸し鶏や豚しゃぶにどうぞ。
酸味と甘みのバランスが、
これからの季節にぴったりです♪

