

～ 味噌ダレのつくり方 ～

○ 材料 ○

・ 酒	大さじ 3
・ みりん	大さじ 2
・ ハチミツ	大さじ 0.5～1 (甘みはお好みで調整)
・ くるみ (刻んだもの)	大さじ 2～3
・ 白すりゴマ	大さじ 2
・ 味噌	大さじ 3
・ ネギ (みじん切り)	約 5センチ分
◎ ゴマ油	大さじ 3～4
◎ 酢	大さじ 1
◎ ラー油	ほんのちょっと垂らす程度。 (辛いものが苦手な人は、省略してもOK)

○ つくり方 ○

上記材料を すべて ボールに入れ、混ぜ合わせる。

◎印の材料は、もともとのレシピには なかったもので、私が 付け足したものです。

もともとのレシピでは、ゴマ油⇒サラダ油となっていて、酢・ラー油は 入っていませんでした。
ためしに、元のレシピ通りに つくってみるのも いいかもしれませんね。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス



オードリー先生の
ここで もう ひとひねり!?



～ 味噌ダレのこんな使い方 ～

材料は多いですが、単に混ぜるだけなので、
多めに作っておくと 便利ですよ。

- ◆ 厚揚げや豆腐の上に乗せる。
(厚揚げは、グリルで両面をカリッと焼くと一層おいしいです!)
- ◆ ナスを炒めたり、蒸したりしたものに 絡める。
など、いろいろ 試してみましょう☆