

～ ゆずこしょう味噌ドレッシングのつくり方 ～

<材料>

・ゆずこしょう	小さじ1
・味噌	大さじ2～3
・酢	大さじ4
・オリーブオイル	大さじ3 (エキストラバージン)
・ごま油	大さじ2
・醤油	適量

- ① ゆずこしょう、味噌、酢を ボールに入れて、ひたすら 混ぜて味噌を 溶かす。
- ② オリーブオイル、ごま油を加え、全体が とろりとなるように、
攪拌しながら、さらに 混ぜる。
- ③ 醤油を ひとまわし 入れて、混ぜる。
(味の濃い味噌を使用する場合には 醤油は 省略可)

油を加える前に、酢に 調味料を、徹底的に溶かしましょう。
油が加わると、溶けにくくなってしまいます。

また、お好みにより、油を入れずに使うこともできますが、
油を入れると まろやかな味になりますよ。

ゆずこしょう味噌ドレッシングは、お豆腐に かけても、
ヘルシーで美味しい一品になりますよ！

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!?



～ ゆずこしょうの こんな使い方 ～

- ◆ ゆずこしょう と 味噌を お酒でのばし、
お好みの魚に つけて、焼いてみましょう！