

ヘルシー Gozen



☆ 調味料の割合表 ☆

基本的な調味料の割合表を紹介します。

酢 の 物

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1と小さじ1
塩	少々

どんな料理にもマッチします

酢 味 噌

酢	小さじ2
さとう	大さじ3
味噌	大さじ3

す し 酢

(米 3カップ)

酢	大さじ4
さとう	大さじ3
塩	小さじ1

南蛮漬け

(魚 500g をから揚げにして漬ける)

さとう	大さじ5
しょうゆ	大さじ4と1/2
酢	大さじ4

*小鍋に入れてひと煮立ちさせる

みりんと料理酒の使い方

みりん

材料を固くする性質を持っています。
煮くずれしやすい芋、かぼちゃ、かれいなどは最初からみりんを入れます。

料理酒

しんまでやわらかくするという性質を持っています。
お酒は肉や貝類などたんぱく質を含むものをしんまで煮込む時に使います。



タルタルソース

卵	1 個
玉ねぎ	15 g
マヨネーズ	50 g
パセリ	少々

卵黄はゆでる。

卵黄はスプーンの背でつぶし、卵白玉ねぎ、パセリはみじん切りにしてマヨネーズで混ぜ合わせる。

めんつゆ

ざらめ	250 g
うすくち醤油	300 c c
こいくち醤油	600 c c
みりん	90 c c
酒	90 c c
かつお節	25 g
干しいたけ	20 g

* 干し椎茸はもどして絞っておく

しょうゆ、ざらめを混ぜて火にかけざらめが溶けたら他の材料を入れ、ひと煮立ちさせ、こす。

しらあえ

(野菜 500 g を白和えにする)

白ごま	大さじ2
味噌	大さじ2と1/4
さとう	大さじ2
豆腐	1/2丁

うすくち醤油 少々

* すり鉢でゴマをすり、味噌、砂糖を入れてさらにすりつぶす。

豆腐を湯どおしして絞って入れ

調味料、すりごまを混ぜる

野菜と和える

□ めんつゆおすすめメニュー

★ たまご丼 (2人分)

}	ごはん	茶碗2杯
	たまご	2個
	玉ねぎ	小 1/2 個
	麺つゆ (2倍希釈)	大さじ3
	水	大さじ4
	貝割れ	1/4 パック

【作り方】

- ① たまごをボウルに割ほぐす
- ② 玉ねぎは薄切り。貝割れ菜は根元を落とし、2つ切りにする
- ③ 小さいフライパンか小鍋に、麺つゆ、水、玉ねぎを入れて火にかけ、沸騰したら、卵を円を描くように流しいれる。
- ④ たまごが半分固まってきたら、蓋をし、30秒蒸らす
- ⑤ 丼に盛った暖かいごはんの上に④をのせ、貝割れ菜を散らす