

味付けおまかせ!
めんつゆ
&
昆布茶

味付けがどうもうましくない!! というあなた...
こんな味付けの“お助けマン”使ってみては!?



とまこ



めんつゆ
レシビ

親子丼、じゃが芋の
そばろ煮などの味付
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
味付けにも使えて1
瓶常備しておくと便
利です。



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1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
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
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 む。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 ぜてめんつゆで和え、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



昆布茶レシビ
(1本は2g)

澄まし汁、浅漬け風
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。



**鶏肉のソテー
(梅昆布茶風味)**

<作り方>

鶏肉は厚いところには、包丁で切
鶏モモ肉・1枚(120g) り込みを入れ、昆布茶を全体にま
梅昆布茶……1本 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
付け合わせの野菜 たら裏返し、中に火が通るまで焼く。



梅風味スパゲティー

<作り方>

スパゲティー……250g(茹) 麺は塩を入れて茹でしておく。
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、麺を入れて炒める。
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。