



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17 子育て相談日	18	19	20	21	22
23/30	24/31 身体計測 (24)	25	26	27	28	29

全ての調味料を混ぜ合わせるだけの、簡単“たれ”を使ってちゅちゅと作ろう！

～The 黄金比 “たれ”～

爽りの秋！食欲の秋ですね！！支援センターでお話をしていると「食べるのは大好きだけど、作るのは苦手で毎日苦痛です。」という声をよく聞きます。そんな方に簡単“たれ”は、いかがでしょうか？食材を炒めて、合えての後に、“たれ”を投入。味のバリエーションが広がりますよ！



どんな素材にも合いそうな基本“たれ”！

1、照り焼きだれ

しょうゆ 酒 みりん 砂糖
 大きじ 2 : 大きじ 2 : 大きじ 2 : 大きじ 1

※最後にゴマを加えても◎

2、みそだれ

みそ 酒 砂糖
 大きじ 2 : 大きじ 2 : 大きじ 1

※ツナのすりおろしやしょうゆを加えても◎

3、ハニーマスタード

粒マスタード はちみつ しょうゆ
 大きじ 2 : 大きじ 2 : 大きじ 1

※濃い味好みの方はしょうゆ大きじ2でも

4、ごまマヨドレッシング

マヨネーズ 白すりごま しょうゆ 砂糖
 大きじ 5 : 大きじ 3 : 大きじ 1 : 小じ 1

※すりごまの代わりに加-粉や明太子(たらこ)でも◎

【こんなメニューが作れるよ！】

- ・鶏の照り焼き
- ・ブリの照り焼き
- ・厚揚げのゴマ照り焼き
- ・ごぼうのゴマ照り焼き

- ・ナスと豚肉のみそ炒め
- ・厚揚げときゃべつのゴマみそ炒め(生姜)
- ・ちくわとこんにゃく炒め

- ・豚肉のハニーマスタードステーキ
- ・じゃが芋とウイナーステーキ
- ・ブロッコリーとささみステーキ
- ・さつまいものハニーマスタード

- ・ごぼうサラダ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・いんげんのごまマヨ
- ・きゃべつのごまマヨ

今回は「基本だれ」の紹介をしましたが、他にもゴマ油とねぎ香る「ねぎ塩だれ」やチキン南蛮にも使える「南蛮だれ」などたくさんの「黄金比だれ」が書籍やSNSでも検索できます。好みの味を見つけてね！



※利用時間 9:00～15:00

砺波市太郎丸2丁目29-2

※利用日 月～金曜日 毎日開館

TEL 0763 (32) 7978

