

「時短レシピ・万能作り置きタレで時短おかず」



レシピのポイント

・タレを作り置きしておくだけで色んな料理にアレンジできます。

<ピリ辛ねぎ黒酢タレ>

蒸し鶏、冷凍餃子などのかけだれやつけダレに。

<トマトと大葉の黒酢たれ>

豆腐、豚しゃぶサラダなどにかけて、

1品おかずが完成。野菜も一緒に摂れます。

・まろやかなコクとほんのり甘味のある養命酒製造の黒酢を使用しているため、砂糖不使用でもおいしく頂けます。

保険薬局
限定販売品



栄養価（1人分）

	ピリ辛 ねぎ黒酢 たれ	トマトと大 葉の黒酢 たれ
エネルギー	35kcal	32kcal
たんぱく質	0.9g	0.7g
脂質	1.5g	1.3g
炭水化物	6.8g	6.2g
食物繊維	2.4g	2.0g
塩分	0.7g	0.9g

【材料】（6人分）

<ピリ辛ねぎ黒酢たれ>

- ・長ねぎ 1/2本（約80g）
- ・黒酢 大さじ4（60ml）
- ・白だし 大さじ2弱
- ・ラー油 6～8滴
- ・生姜チューブ 適量
- ・白ごま 小さじ4（12g）

<トマトと大葉の黒酢たれ>

- ・トマト 1/2個（約100g）
- ・大葉 10枚
- ・黒酢 大さじ4（60ml）
- ・しょうゆ 大さじ2（36g）
- ・ごま油 小さじ2（8g）
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2弱

【作り方】

- ① ねぎとしそはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ② <ピリ辛ねぎ黒酢たれ>と<トマトと大葉の黒酢たれの>材料をそれぞれ混ぜる。
- ③ お好きな料理にかけて完成。

※冷蔵庫保存で4日を目安に消費してください。