



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

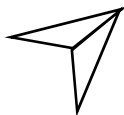
おろししょうがオイルだれ

しそやしょうがなどを使用することで、香りや風味がプラスされ、減塩でも物足りなさを感じません。そこで薬味を使ったつけだれをご紹介します♪お刺身、豆腐、鶏肉など様々な食材と相性抜群です。「つけて」食べることで減塩の効果も期待できます。

#しそ・しょうが・ハーブなどの
風味を利用する

#あぶらのコクを利用する

#調味料は「かける」より「つける」



～材料(4人分)～

| | |
|-------|-----|
| ・しょうが | 60g |
| ・青ネギ | 20g |
| ・しょうゆ | 10g |
| ・ごま油 | 20g |

～作り方～

- ① しょうがをすりおろして、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ② ①にごま油を入れ、小口切りした青ネギを加えてよく混ぜてなじませる。

※しょうゆの代わりに4人分の材料に対して小さじ1程度の顆粒の鶏がらスープの素やかつおだし、昆布茶でも美味しくできます。