

だし醤油を使ったレシピ～2～

小松菜のツナ胡麻和え

- 小松菜 ……1束
ツナ缶詰 ……小1缶
ごま ……適宜
だし醤油 ……適宜
砂糖 ……適宜



- A
- 茹でた小松菜を水切りして好みの大きさに切る
 - Aをあわせてとろろに1)と油を切ったツナ缶詰を入れて和える
- ＊小松菜の代わりに、ほうれん草・インゲン・ブロッコリー・のらぼう菜などでもOK!



ズッキーニのニーキハズ

- 材料
ズッキーニ 1本
すりゴマ・だし醤油
砂糖・ごま油

- ゴマをすった鉢に、調味料を全て入れて、よく和える
 - 固めに茹でたズッキーニの水気をしっかり切って、1)で和える
- ＊もやし・キャベツ・にんじんなど、好みの茹で野菜でOK!
＊お好みでラー油を入れるとパンチあり!

豚肉の筍巻き

- 材料
豚バラ肉(しやぶしやぶ用)
茹で筍 穂先で
ほうれん草 付け合せ用
だし醤油
みりん



- Aの材料に豚肉を30分ほど漬ける
 - 茹で筍をお好みの大きさにカットし、1)を巻き、網で焼く
 - 仕上げにほうれん草を添える
- ＊このたれに漬けた豚バラ肉でおむすびをくるみ、網で焼くと絶品!