

味付けの展開：最後の味付けをアレンジするだけでレパートリーが増える

にんじん アレンジ

- 1) にんじん1本の皮をむく
- 2) にんじんの根と頭を切り落とす
- 3) 千切りにしたにんじんを耐熱皿にいれる
- 4) ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する
- 5) 温かいうちににんじんと調味料を混ぜ合わせ、味がなじんだらできあがり



塩昆布
調味料
塩昆布 2つまみ



しろごま+ごま油
調味料
鶏ガラスープの素 小さじ1
ごま油 小さじ1
塩こしょう 少々
ごま 適量(なくてもおいしいです)



しりしり
カレー風味
調味料
カレー粉 少々
めんつゆ 小さじ2

ブロッコリー アレンジ

- 1) 一ふさのブロッコリーを小さく切って塩茹で(または解凍)する
 - 2) しっかり水気をきった後、調味料を加えて混ぜ、味がなじんだらできあがり
- 冷凍の場合は、水気をしっかりと切ることで少ない調味料でおいしくできあがります。



おかか醤油
調味料
かつお節 1袋
しょうゆ 小さじ2



しそ風味
調味料
赤しそふりかけ 2〜3つまみ



ツナ和え
調味料
ツナ缶(油漬) 1缶
(缶汁をきったもの)
マヨネーズ 大さじ1

小松菜 アレンジ

- 1) 小松菜一束(たば)をよく洗って3〜4cmのザク切りにし、水気をきる
 - 2) ふんわりとラップをしてレンジで3分加熱する
 - 3) レンジから小松菜を取り出し、水気を絞り、調味料を混ぜ合わせて味がなじんだら完成
- 小松菜の水気をよく絞っておくのがポイント



おかか醤油
調味料
かつお節 1パック
しょうゆ 小さじ2



しらす和え
調味料
じゃこ 5g
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2



のり和え
調味料
のりの佃煮 小さじ2
ごま油 小さじ2
のり(8枚切り) 2枚