



今月のレシピ

みなさんいかがお過ごしでしょうか。自宅で料理をする機会が増え、毎日の献立に悩まれている方も多いかと思います。今回はご家庭の冷蔵庫にある焼き肉のたれを活用したレシピをご紹介します。

「焼き肉のタレ七変化！」



一品目 「鶏の唐揚げ特製ソース」

材料 (4人分)

【唐揚げ】

鶏モモ肉:1枚(一口大)、焼き肉のタレ(大2)、卵(大1)、片栗粉(適量)

- 全て合わせてよくもみ込み油で揚げる。

【タレ】

焼き肉のタレ(大5)、砂糖(大1)、酢(大1)、万能葱(小口切り)大3

生姜みじん(大2)、ゴマ油(小1)

- 合わせてよく混ぜておく。



二品目 「鮭のユッケ風」

材料 (1人分)

鮭切り身(5切れ)細切り

大葉(1枚)、白髪ねぎ(少々)、卵黄(1個)、焼き肉のタレ(大3)

- 鮭とタレを和え盛り付ける。



三品目 「スンドゥブチゲ」

材料 (1人分)

木綿豆腐1/2丁、キムチ(50g)、長ネギ(斜め切り)3~4切、しめじ(ほぐし)20g、ニラ(5cm長)10g、焼き肉のタレ(大3~4) 水(200ml)、本だし(小2)、酒(大1)

- 全て合わせて火にかける。ひと煮立ちしたら出来上がり。



四品目 「ナポリタン」

材料 (1人分)

スパゲティ(乾)70g、(スライス)ハム1枚、玉ねぎ、1/4個、ピーマン1個、しいたけ1枚、ケチャップ80g、焼き肉のタレ30g、バター10g

- 野菜とハムを炒め、タレ、ケチャップ、バターを加え、茹でたスパゲティを加え炒める。



五品目 「春雨サラダ」

材料 (1人分)

はるさめ(乾)30g(茹でて切る)、胡瓜1/2本(細切り)、ハム1枚(細切り)、きくらげ少々(水でもどし細切り茹でておく)、中華ドレッシング(大2)、焼き肉のタレ(大2)

- 全て合わせる。

焼き肉のタレには、甘味、塩見、旨味、酸味とバランスよく入っており、万能な調味料です。メーカーにより甘口、辛口、塩味、味噌味など様々売られています。タレによって味付けは加減してみてください。