

これで今から我が家もプロの味

親
展

ついつい食べ過ぎてしまう貴方に、ドレッシング風万能調味料のご紹介。

病気知らずのピリカラ！季節の野菜をどっさりとのせて、

揚げ物は少なめだから油物を控てる方にも！

「さっぱり美人たれ」

材料（2～3人前）

鶏肉 豚肉 魚（一口大のから揚げになる物） 適量

季節の野菜（水菜 大根 茄荷 万能ねぎ等） 適量

…上にのせる野菜の説明は省略。

酢 …… 80cc 胡麻油 …… 50cc

旨味調味料 …… 10g 醤油 …… 60cc

ラー油 …… 25cc 砂糖 …… 25g

オリーブオイル …… 10cc 刻み生姜・ニンニクは好みで

①今回は鶏の胸肉を使用。一口の大きさに切り揃える。



③片栗粉を付けると言うイメージではなくて、極薄くまぶす感じ。
粉が多いと油っぽくなるので注意です！



②鶏肉にからむぐらいの醤油だけで洗う感じです。



④上記の調味料を混ぜるだけです。保存も出来ますので、少し多めに作りましょう。
出来あがりです(^ ^) v

ポイント：
全ての食材を同じ大きさに切り揃えること！

