

ねぎ塩だれ

～ お子さんでも食べやすい、鶏がらベースの万能ねぎ塩だれ ～



材 料 (作りやすい分量)

長ねぎ	1本 (100g)	〔	片栗粉	小さじ1
にんにく	1/2かけ		水	小さじ1
ごま油	大さじ1		レモン汁	大さじ1
A	水	150mL	いりごま (白)	大さじ2
	鶏がらスープ (顆粒)			
		大さじ2		
	塩	小さじ1/2		
	砂糖	小さじ1/2		
	こしょう	少量		

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
Aを合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく、長ねぎを
中火で炒める。しんなりしたらAを加える。
- ③ フツフツと沸騰してきたら、水溶き片栗粉でとろみ
をつける。
- ④ 火を止めて、レモン汁、ごまを入れて混ぜる。

※サラダや豆腐、焼き魚にそのままかけたり、
万能調味料としても活用できます。