



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。

## いろいろなたれで 楽しもう!

※分量は  
1人分です

ダブルのごまがコクうま!

### 「ピリからごまだれ」



【作り方】

ごまだれ60cc、すりごま大さじ1/2をよく混ぜ合わせ、ラー油を2~3滴たらし。お好みで豆板醤などを加えても美味しい!

新感覚!でも「サラッ」といただける

### 「とろろポン酢」



【作り方】

ポン酢70ccによくすりおろした長芋40gを混ぜ合わせる。ポン酢の代わりにめんつゆを使ってもOK!

食べ応え抜群なのに、さっぱり風味!

### 「みぞれキムチ」



【作り方】

粗くみじん切りにしたキムチ50gに大根おろし大さじ5、めんつゆ70g、お酢15gを加える。お酢の量はお好みで調整しましょう!



※写真はイメージです。

# 色んなたれで 今夜も楽しい! おでん

いつもと違う美味しさを食卓に。

## 静岡風 おでんだれ



### 作り方

濃口しょうゆベースのたれで濃い目に味付けしたおでんを、青のり+かつお粉やいわし粉などをふりかけて静岡風に!

※牛すじや黒はんぺんを具に入れて煮込むとより本場の味に近づきます。

## 青森風 おでんだれ



### 作り方

味噌(津軽味噌がオススメ!)にすりおろしたしょうが、酒、だし汁、みりんなどを入れて火にかけて「しょうが味噌」をつけて青森風に!

※ごんにゃくは勿論のこと、ぼたてや竹の子とも相性良しです!

## 姫路風 おでんだれ



### 作り方

おろししょうが+しょうゆを小皿にとり、おでんの種につけて姫路風に!

※おでんの味付けはよくだしを効かせた関西風がおすすめです。



# シリアルみかんパフェ

12/3 **みかんの日**

**ワンポイントアドバイス**  
みかんをよく手でもんで電子レンジで表面が人肌くらいに温まるまで(15秒くらいが目安です)加熱すると、うす皮がきれいにむけます!  
\*やけどには十分ご注意ください。

食卓  
バランス  
シェイク

主食 牛乳・乳製品 果物

エネルギー  
(1人分)  
**139**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.7**  
g



※写真はイメージです。

**【作り方】**  
器にコーンフレークを入れ、ヨーグルトをかけ皮をむいたみかんを飾る。

**材料(4人分)**

- コーンフレーク …………… 120g
- みかん …………… 2個
- ヨーグルト …………… 大さじ4

※写真はイメージです。