



# 中華胡麻だれ

## 使用レシピ ①

麺類・サラダ・各種和え物用

### ★豚しゃぶサラダ★

材料名(1人前)	数量(g)
豚肉(もも肉)	50
もやし	60
人参	10
青ねぎ	3
中華胡麻だれ	20
だし汁※ <sub>1</sub>	5

#### <作り方>

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② もやしはゆで、人参は食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ **中華胡麻だれ**、だし汁を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑤ 器に具材を盛り、たれを添える。



- **中華胡麻だれ**にだし汁を加えると、より一層おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、きのこ類などを使用すると、ボリューム感が増します。

### ★鶏の唐揚げ★

材料名(1人前)	数量(g)
鶏肉(もも肉)	80
中華胡麻だれ	15
酒	3
片栗粉	7
油(揚げ油)	6

#### <作り方>

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② **中華胡麻だれ**、酒、片栗粉を混ぜ合わせ、鶏肉にからめて揚げる。



- ごま風味に加え、にんにく、しょうがの香りが効いた、味わい豊かな鶏の唐揚げです。
- お好みに応じて**中華胡麻だれ**をかけだれにしても、おいしくお召し上がりいただけます。

### ★ごま風味の野菜炒め★

材料名(1人前)	数量(g)
しめじ	60
キャベツ	60
長ねぎ	30
人参	20
ピーマン	15
豚肉(バラ肉)	30
中華胡麻だれ	25

#### <作り方>

- ① しめじを小房に分け、キャベツ、長ねぎ、人参、ピーマン、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 熱した鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 人参、しめじ、キャベツ、長ねぎ、ピーマンを加え、炒める。
- ④ 仕上げに**中華胡麻だれ**を加え、味を調える。



- 野菜ときのこをたっぷり摂取できる、彩り豊かな炒め物です。
- **中華胡麻だれ**を加えることで、ごまの風味のひと味違った野菜炒めが楽しめます。

#### 【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
豚しゃぶ	143kcal	12.2g	6.3g	8.8g	648mg	282mg	136mg	1.6g
唐揚げ	313kcal	14.5g	22.1g	10.3g	499mg	155mg	104mg	1.3g
野菜炒め	208kcal	8.1g	12.3g	18.4g	799mg	600mg	156mg	2.0g

※、**だし汁**は、**鯉の素 桜印** 75g を約9リットルの水で約10分間煮出したものを使用しています。



# 中華胡麻だれ

## 使用レシピ ②

麺類・サラダ・各種和え物用

### ★胡麻マヨネーズのポテトサラダ★

材料名(1人前)	数量(g)
じゃがいも	50
まぐろ油漬	10
いんげん	8
人参	5
中華胡麻だれ	6
マヨネーズ	3

#### <作り方>

- ① やがいもをゆでてつぶす。
- ② んげん、人参を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ じゃがいも、いんげん、人参、まぐろ油漬、中華胡麻だれ、マヨネーズを混ぜ合わせる。



- マヨネーズに**中華胡麻だれ**を加え、香ばしくてコクのあるたれに仕上げました。
- 具材とたれを混ぜ合わせるだけで簡単に、ポテトサラダが出来上がります。

### ★豚肉のごまだれ焼き★

材料名(1人前)	数量(g)
豚肉(薄切もも肉)	80
中華胡麻だれ	15
酒	3
油	2

#### <作り方>

- ① **中華胡麻だれ**、酒を混ぜ合わせてたれを作り、豚肉を漬ける。
- ② 熱した鍋に油を入れ、豚肉を焼く。



- 豚肉をごまだれに漬け込んで焼くだけで、簡単に出来上がります。
- ごま風味に加え、にんにく、しょうがの香りが効いた味わい豊かな一品です。

### ★甘味噌ごまだれうどん★

材料名(1人前)	数量(g)
うどん(ゆで)	240
中華胡麻だれ	30
甜麵醬	12
すりごま	2
レモン果汁	2
みりん	5
砂糖	3
水	15

#### <作り方>

- ① 鍋に**中華胡麻だれ**、甜麵醬、すりごま、レモン果汁、みりん、砂糖、水を入れて熱し、混ぜ合わせてたれを作る。
- ② 器にゆでたうどんを盛り、たれを添える。



- **中華胡麻だれ**に甜麵醬を加えた、酸味、甘味のバランスが良い、コクのある甘味噌ごまだれです。
- うどんの代わりに、鍋物や湯豆腐のたれなどに使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

#### 【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
サラダ	97kcal	3.4g	4.2g	11.6g	225mg	278mg	51mg	0.6g
豚肉焼	197kcal	17.1g	11.0g	4.8g	503mg	304mg	173mg	1.3g
甘味噌だれ	376kcal	8.8g	4.2g	72.0g	1,506mg	80mg	81mg	3.8g