

## ごまドレッシングレシピ

♡材料1回分(約8人分)

半すりゴマ 大さじ3 マヨネーズ大さじ6

酢・しょうゆ・さとう 各小さじ1 だし汁 大さじ1

♡<sup>つく</sup> <sup>かた</sup>作り方

- ① ゴマは半すりにする
- ② 酢・しょうゆ・さとう・だし汁を混ぜて、電子レンジで加熱して冷ます
- ③ 半すりごまと合わせ調味料とマヨネーズを混ぜて出来上がり!

♡ポイント

ブロッコリーやごぼうやれんこんなどのサラダに合います。

お弁当に入れても水分が出ないので最適です。

だし汁がなければ、めんつゆでも代用できます。



## オーロラソースレシピ

♡材料1回分(約8人分)

ケチャップ 大さじ5 トマト 1/6個 ウスターソース 大さじ1

さとう 大さじ1と1/2 生クリーム 大さじ1と1/2

すりおろしにんにく(チューブでもOK) 1g(ほんの少し)

♡<sup>つく</sup> <sup>かた</sup>作り方

- ① トマトは皮をむき、すりおろすかみじん切りにする
- ② 生クリーム以外を容器に入れてよく混ぜて電子レンジで加熱する
- ③ ①に生クリームを混ぜて出来上がり!

♡ポイント

鶏肉のから揚げ、魚のムニエル、小エビの天ぷらなどに合います。

生クリームがなければ、コーヒーフレッシュで代用できます。

