

にら生産者さんが
教える

元気にらダレ

材料

■ にら	一束
■ しょう油	大さじ3
■ 酢	大さじ1
■ 砂糖	小さじ1
■ 煎りゴマ	大さじ2
■ ゴマ油	大さじ1
■ しょうが	1片

調味料



作り方

- ① にらを5ミリ幅に切る
- ② ボウルにしょうがを摩り下ろしたものとそれ以外の調味料を入れ、混ぜ合わせる
- ③ ①と混ぜ合わせ、冷蔵庫で馴染ませる

においが気になる方へ

- ① にらを1分間ほど湯通しし、水を十分に切る
- ② あとは通常の作り方の①～③と同じ

にらは、湯通しすると、
においが弱まり、甘さが増します。
においが苦手な方は、
他の料理でもお試しください(^^)♪

こっそりPoint!

お好みに合わせ調味用に“**こび茶**”をひとさじを入れると味がまろやかになります。

鶏の唐揚げ、ソーメンつゆ、ご飯にのせてご賞味ください!

万能だれですので、これら以外にもいろいろとお試しいただけますよ。

生産者より一言



にらは、ビタミンなど豊富な栄養を含んでいます。

夏は、夏バテ防止になるほか、冬は鍋物にも使える使い勝手の良い野菜です。

是非、このにらダレをご家庭の万能だれとして、いつでもご使用ください!

