

にら生産者の
二宮純一さん
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



作り方

にらを5ミリ幅に切る

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

にらを1分間ほど湯通しし、水を十分に切る
あとは通常の作り方の ~ 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
さい(^-^)

こっそりPoint!

お好みに合わせ調味用に“こぶ茶”をひとさじを入れると味がまるやかになります。

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

ニラは、
ビタミン
など豊富な栄養を含み、特に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！！



にら生産者の
二宮純一さん(滝尾)

