



# 万能ごまだれ

サラダからお鍋まで何にでも活用できる便利なタレです。ごまは、体にうれしい栄養素の宝庫！！ 擦ることで健康効果はもちろん、おいしさや香りを最大限引き出すことができるのでオススメです！！



## ◆材料(4~5人分)

白ごま……………50g

<調味料>

かつお出汁……………30cc

砂糖……………小1と1/2

みりん……………小1

醤油……………小2

酢……………小2

豆板醤……………少々

## ◆作り方

1. ごまを炒る。(香りが良くなります)
2. すり鉢でごまをペースト状になるまでよく搗る。ミキサーでもよい。
3. 2.のごまに砂糖、みりん、醤油、酢を入れ、硬さをながら少しずつ出汁を加えて調節する。
4. 最後に豆板醤を加えて完成。



### ワンポイントアドバイス！！

ごまを炒る時は、焦げないように、フライパンの上で10分ほどじっくりと熱を加えると香りを最大限に引き出せます！