

# 万能にんにくタレ

■材料 にんにく:4片 酢:大4 砂糖:大2 酒:大2

ごま油:大2 醤油:大6 オイスターソース:大6

■作り方 ①ニンニクをみじん切りにする

②材料をすべて混ぜ、密封容器にいれ冷蔵庫で

一晩ねかせて出来上がり♪



◆冷蔵庫で1カ月位保存OK～

## ☆中華冷奴☆

- ・絹豆腐に万能たれをかけて、食感でワンタンの皮を揚げたのをトッピング！
- わかめ・大葉・みょうが等香味野菜のつけ盛り♡



## ☆とんね肉のスタミナ焼☆

- ・肉は一口に削ぎ切りにして、タレを揉みこむ強力粉を軽くつけて、フライパンに油をひき蒸し焼き。
- ◆ムネ肉は火を通しすぎないでね～カロリー控えめでも、スタミナ料理!(^^)!

## ☆野菜たっぷり肉団子☆

- ・豚ひき肉 300g 筍・蓮根・玉ねぎ・しいたけピーマン・ひじき(後はお好み)全部みじん切り
- ・材料を良く混ぜ、タレ大4 たまご1 片栗粉少々
- ・食べやすい大きさに丸めて、片栗粉をまぶし揚げて出来上がり～



冷めても美味しいよ♪ 冷たいビールにもよく合うね。

