

おすすめレシピ

6/30に開催した試食会でご用意したレシピです。

なすの揚げびたし風



(材料)

- ・ なす (柵状に切る)
- ・ 豚もも薄切り肉
- ・ お好みのドレッシング
- ・ 枝豆

★ オイル入りドレッシング使用

★ 試食会では日清オイリオ和風あっさりドレッシングを使用

【作り方】

- ① 鍋に豚肉となすを入れて、水と酒を適量 (茄子と豚肉が半分浸る程度) 加えて、火にかける。
- ② フツフツとしてきたら、ドレッシングをひたひたになるまで入れる。
- ③ 豚肉に火が通り、茄子がしんなりしてきたら、火を止める。
- ④ 枝豆をお好みに散らして、出来上がり。

* 豚肉をさっと湯がいてから入れると、アクが抑えられます♪

さば (水煮缶) のゴマ酢煮



(材料)

- ・ さばの水煮缶 2缶程度
- ・ ゴマドレッシング 1本
- ・ 酒 適量

★ 試食会では日清オイリオまろやかごま風味ドレッシングを使用

【作り方】

- ① 鍋にサバの水煮缶と酒を少々入れ、ドレッシングをさばがやや浸るくらい入れる。
- ② 火にかけて、一煮立ちさせれば完成。

* 煮込み時間を長くすると一層味がしみ込みます♪

牛肉のレモン煮



(材料)

- ・ 牛肉
- ・ レモンドレッシング
- ・ ホールコーン
- ・ 付け合せ野菜 (お好みで)

★ 試食会ではキューピーレモンドレッシングを使用

【作り方】

- ① 牛肉はさっと湯がいて表面の血を落とす
- ② レモンドレッシング：水を1:1の割合で肉がひたひたになる程度鍋に入れ火にかける
- ③ 10~15分程度火にかけ、お好みのしょっぱさになったら火を止める
- ④ 肉、コーン、野菜などを盛り付けて完成

梅おにぎり&韓国風のり巻き



(材料)

< 梅おにぎり >

- ・ 御飯
- ・ 梅ドレッシング

★ 試食会ではキューピーノンオイル梅づくしを使用

< 韓国風のり巻き >

- ・ 御飯
- ・ 塩ごまドレッシング

★ 試食会では日清オイリオごま香るうま塩味ドレッシングを使用

【作り方】

- ① 炊いたご飯に10%程度ドレッシングをかけ手早く混ぜる
- ② 少し冷めたところで握って完成

* すし飯は御飯が冷めてもかたくならないことをドレッシングで応用しました♪

※おにぎらずにアレンジ



❀ お好みのトッピング ❀

- 例) カニかま
ほうれん草
きゅうり
ホールコーン