



焼肉やしゃぶしゃぶのつけダレ、豚カツ、刺身、魚のフライ、鶏のソテー、白身魚のムニエル、パスタや温野菜と様々な用途にご使用頂けます。



#### [とり胸肉のソテー]

材料・とり胸肉 2枚・塩コショウ 少々・サラダ油 大さじ1・ネギドレ 大さじ2

- ①とり胸肉に塩コショウで下味をつけ、5分置く。
- ②フライパンに油をひき、皮を下にして胸肉を焼く。
- ③余熱で中まで火を通す。
- ④器に盛ってドレッシングをかける。



#### [和風サラダ冷麺]

材料・中華麺・焼き豚・卵・きゅうり・グリーンリーフ

- ①焼き豚、薄焼き卵、きゅうりを適当な大きさに切る。
- ②麺を茹で盛りつけドレッシングをかける。



#### [トマトとツナのそうめん]

材料・そうめん 2束・トマト 2個・ツナ缶 1缶・ネギドレ 大さじ5

- ①トマトは湯むきして、1cm角に切る
- ②そうめんを茹でて水洗いする。
- ③ツナ缶、トマトそうめんをネギドレで和える。



#### [鶏の棒棒鷄風]

材料・鶏の胸肉・トマト 1/4・きゅうり1/3・小葱 適量

- ①胸肉は酒、塩コショウをしてチャック付きの保存袋にいれておく。80°Cの湯に約10分袋ごと茹でる。(お肉の大きさにより調整)沸騰させない事がポイント。取り出したら冷水で袋ごと急冷する。
- ②千切りのきゅうり、ねぎ、トマトを盛りつけドレッシングをかける。

