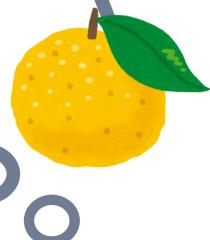


フォーユーの  
調味料で  
**ポン酢**  
作れます



マザーオイル  
マザーペッパー  
を加えれば  
ドレッシングが  
できます

**手作りポン酢**



水出しだけでできる

**手作りポン酢**

きららの水……200cc  
フォーユーのだし……大さじ2  
たまりしょうゆ……100cc  
フォーユーの酢……100cc  
マザーシロップ……大さじ2  
※黒砂糖でもOK

※だしのザラザラが残りますので、出汁パックに入れてもOKです

**酢豚風あつあげ**

2人分



### 《材料》

- ・厚揚げ……1枚
- ・なす……1本
- ・ピーマン……1個
- ・玉ねぎ……4分の1
- ・ミニトマト……4個
- ・片栗粉……大さじ1
- ・くろざとう……大さじ1
- ・手作りポン酢……150cc

### 《作り方》

- ①フライパンで厚揚げに焼き目をつける
- ②ビニール袋に野菜を入れ片栗粉をまぶしておく
- ③焼いた厚揚げを皿に上げる
- ④フライパンにマザーオイルを引き、野菜を炒め火が通ったら焼いた厚揚げを入れる
- ⑤くろざとう、ポン酢を入れ、ませあわせる



**和風チヂミ**

ミニサイズ6枚  
2人分



**手作りポン酢**

### 《材料》

- ・ニラ……1束
- ・エノキ……50 g
- ・オクラ……2ほん
- ・豚肉……100 g
- ・米粉……1カップ
- ・卵……2個
- ・きららの水……100cc
- ・塩……少々

### 《作り方》

- ①具材をそれぞれ好きな大きさに切る
- ②ボウルに全て混ぜ合わせる
- ③フライパンにマザーオイルを引き混ぜ合わせた生地をひく
- ④両面がこんがり色づくまで焼く
- ⑤ポン酢をかけてお召し上がりください

