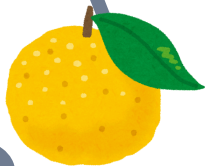


フォーユーの 調味料で ポン酢 作れます

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

水出しでできる

手作りポン酢

きらの水……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、まぜあわせる



和風チヂミ

ミニサイズ6枚
2人分



手作りポン酢

《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

《材料》

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

