

ソース・あん特集①



～ソースやあんをかけると食べやすくなります。何種類かレシピを紹介します～

《簡単トマトソース風》

トマトホール缶…200g (1/2 缶)
たまねぎ…1/4 個
オリーブオイル…小さじ 1/2
コンソメスープの素…小さじ 1
片栗粉…大さじ 1/2
(大さじ 1 の水と合わせておく)

- ① たまねぎをみじん切りにします。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいて、たまねぎを炒めます。
- ③ ②にトマトホール缶をつぶしながら入れます。
- ④ コンソメスープの素を入れて煮詰めます。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。(滑らかなソースが良ければ、最後にミキサーにかけます。)

《簡単チーズソース》

牛乳…80ml
ピザ用チーズ…50g
片栗粉…小さじ 1/4
コンソメスープの素…少々

- ① 材料を合わせ、電子レンジで 20 秒を 3 回ほど加熱して出来上がりです。(その都度、取り出してかき混ぜてください。)

《簡単ホワイトソース風》

小麦粉…大さじ 1
バター…大さじ 1
牛乳…1 カップ (200ml)
コンソメスープの素…小さじ 2 弱
塩、こしょう…適量

- ① 鍋に小麦粉を入れ泡だて器でぐるぐる混ぜます。
- ② 塩、こしょう以外の材料を①に加え、よく混ぜて中火～弱火で煮ます。
- ③ とろみがついてきたら出来上がりです。

《簡単めんつゆあん》

めんつゆ (3 倍希釈) …大さじ 1
水…大さじ 3
片栗粉…小さじ 1/2
(同量の水に溶いておく)

+ごま油 (中華風)
+大根おろし
+おろし生姜(さっぱり)

- ① めんつゆと水を合わせ耐熱カップに入れ、水溶き片栗粉を入れます。
- ② 電子レンジで 20 秒温め、よくかき混ぜます。
- ③ 更に 1 分～1 分 30 秒ほど電子レンジで加熱します。(途中でかき混ぜます) ※ 冷製の場合は③の最後に氷水につけます。冷製は粘度が高くなるので片栗粉で調整しましょう。

☆分量は作りやすい量になっています。
☆味やとろみの付き具合はお好みで調整してください。

