

ソースや具材を変えていろんな味を楽しもう！

① オリーブオイル×オーロラソース

【材 料】	オーロラソース
ケチャップ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
パセリ	少々

西洋料理風

材料も変えてみて！

ベーコンを生ハムに代えてみる

牛乳を減らしてトマトジュース足してみる

ごまの代わりにニンニクを足してみる など

② サラダ油×ポン酢ドレッシング

【材 料】	ポン酢ドレッシング
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
刻みネギ	適量
白ごま	適量

日本料理風

ベーコンを鰹節やキノコ類に代えてみる

チーズの代わりにコーンやほうれん草を足してみる

魚貝類を入れてみる など

③ ごま油×油淋鶏のタレ

【材 料】	油淋鶏のタレ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/4
刻みネギ	適量

中華料理風

枝豆を帆立に代えてみる

上新粉を片栗粉に代えてみる

一味や七味を入れてみる など

