

# 住まいのかわら版

2017年10月号

ちよっとかっこいい暮らしをデザインする  
**UDhome**  
ユーディーホーム

## めんつゆをいろいろな料理に活用してみませんか？

めんつゆひとつ加えるだけで、料理の幅がぐんと広がります。ぜひ参考にしてみてください♪

みなさま、元気で過ごして下さいますか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「めんつゆの活用法」です。文字通り、麺類に大活躍しますが、だしとしてうゆベースの味わいは日本人になじみ深いので、いろいろな料理にアレンジできます。食材の量はお好みで、めんつゆや調味料の量は、加減をみながら調整してくださいね。



濃縮タイプは表示の量で薄めた方が使いやすいです。

ちよい足し&ベース使いで和風、中華にアレンジ♪

いつもの卵焼きにめんつゆをちよっ



とプラスするだけで、簡単だし巻き風に。卵とめんつゆだけでできるのも、とても簡単です。

めんつゆにお酢とごま油をプラスすれば、中華風に。ゆでた中華麺にかければ冷やし中華風になりますし、さらに多めのお湯と合わせ、しいたけやわかめ、カニカマ、ごまなどを入れ、溶いた卵を落とし、仕上げにラー油をたらせば、酸辣湯風に。もやしと合わせてポリュームアップするのも良いですし、うどんと合わせてもおいしいですよ。

マヨネーズともとても合います。ツナサラダにマヨネーズと隠し味に少量のめんつゆを合わせると、味に深みが増します。チャーハンにマヨネーズとめんつゆを使えば、味付けも簡単です。ご飯を炒める前にマヨネーズを混ぜておくと炒めるときにパラパラと仕上がります。めんつゆ

は最後に加えてサツと炒めます。

### あっさり食べやすい！洋風料理に大変身♪

ケチャップとウスターソースに合わせれば、あっさり洋風ソースに。豚肉をソテーしてソースをまわせば、ポークチャップに。ハンバーグやソテーした鶏肉にかけてもおいしいですよ♪

めんつゆはバターとも相性抜群！電子レンジで2〜3分温めたじやがいもとベーコンを少量の油とバターで炒め、仕上げにめんつゆを回しかければできあがり。鮭とアスパラの炒めものにもおすすめです。パスタに使うときは、オリーブオイルで具材を炒めた後にゆでたパスタを合わせ、仕上げにバターとめんつゆを使えば香り豊かに仕上がります。



**頭の体操！間違いがしゲーム**  
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

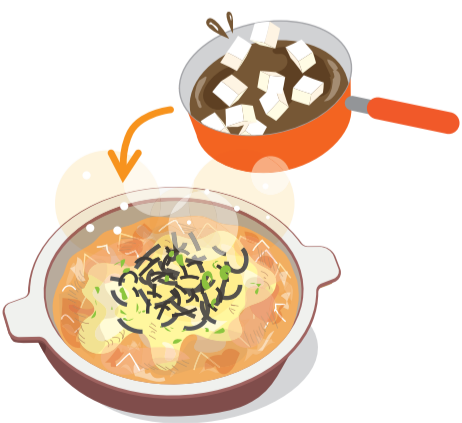
答えは裏を見てニヤ〜



バター&めんつゆはきのことも相性バッチリです！

めんつゆで和風グラタンはいかが？とうふと合わせればちよっと

ポリュームのある一品に仕上がります。とうふをめんつゆで2〜3分煮て味をしみこませます。煮たとうふと煮汁のめんつゆ少量を耐熱皿に移し、きのこなどお好みの具材を入れ、上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼くだけ。オーブントースターの焼き時間は、チーズのこんがり具合など、



和風味のグラタンなのでトッピングにきざみのりやネギを乗せても良いですよ。

様子を見ながら決めてください。ほかにも、明太子とおもちのグラタンもおすすめ。おもちを電子レンジで温めてやわらかくします。バターを塗った耐熱皿におもちと、細かくした明太子をちらし、少量のめんつゆを回しかけます。上からとろけるチーズやピザ用チーズを乗せてオーブントースターで焼きます。

いかがですか？手軽に料理に取り入れてみましょう。

裏面にも役立つ情報が満載！