

焼きしゃぶ用2種のタレ



材料	2人分
<香味酢ダレ>	
ニュー・クイックオリジナル	30cc
焼肉のタレにんにく仕込み	
酢	30cc
青ねぎ	5g
白ごま	2g
<すきやき風ダレ>	
ニュー・クイックオリジナル	30cc
焼肉のタレにんにく仕込み	
水	20cc
卵	2個
ラー油	小さじ1/4

レシピコンセプト

焼肉のタレにいつもの「アレ」を
“ちょい足し”カンタン味変！

調理目安時間 10分

作り方



<香味酢ダレ>

- ①青ねぎは根っこを切り落とし、小口切りにする。
- ②容器に①の青ねぎ、焼肉のたれ、酢、白ごまを入れ、混ぜ合わせたら完成。

<すきやき風ダレ>

- ①卵を割り、白身と黄身に分ける。※白身は本レシピでは使わないため、別料理に活用する。
- ②ボウルに焼肉のタレ、水を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②を1人分ずつ器に分け、①の卵黄を1人1個入れる。
- ④ラー油を垂らして完成。

コメント

- ・ニュー・クイックオリジナル焼肉のタレを使って、簡単に2種類のタレを作ります。
- ・<香味酢ダレ>は後味さっぱりめで、「お肉は食べたいけど重ための味付けはちょっと…」という方におすすめです。
- ・<すきやき風ダレ>は甘めでしっかりした味のPB商品を基調に卵黄でまろやかな口当たりになっています。
- ・焼きしゃぶは、蒸し焼きにした野菜をお肉でくると巻いていただきます。野菜は、お好みのものを千切りにして召し上がってください。
- ・お好みで、キムチや溶かしチーズなどのトッピングをつけても良いです。（イベントでは時間が経つとチーズが固まってしまうので、ご提案のみ）

栄養成分（1個分/ソースのみ）

エネルギー	415kcal
たんぱく質	24.6g
脂質	29.7g
炭水化物	17.2g
食塩相当量	2.1g

アレルギー

<香味酢ダレ>小麦・大豆・ゴマ・牛肉
<すきやき風ダレ>小麦・大豆・卵・牛肉