

住まいのかわら版

2016年10月号

UDhome ユーディーホーム株式会社

ドレッシングを余すところなく有効活用しましょう！

本格的な味わいで美味しいものも増えた市販のドレッシングを
サラダ以外にも使ってみませんか？

みなさま、元気で過ごすごうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ドレッシングの活用法」です。手軽に美味しいサラダが楽しめる市販のドレッシング。いろんな味を試したくて買って試してみても、使いきれずに冷蔵庫の中で眠っているものもあるのでは？そこで、サラダ以外に使えるアイデアをご紹介します。ドレッシングにはさまざまな調味料を使っているのです。うまみも十分。それを活かせば、時短にもなりますよ！

なじみ深いさっぱり系 ドレッシングの活用法

さわやかな香りが人気の青じそドレッシング。しょうゆベースなので、手軽に使えます。手取り早く使うなら、混ぜごはん。お酢が入っているのので、ちらしずし風に仕上がります。炊きたてのご飯に青じそドレッシングを味を見ながら入れます。具



鶏もも肉は、ドレッシングを入れる前に肉から出た油を取り除いた方がよく絡みます。

はきゅうりやカニかまぼこ、細かく刻んだわかめ、スイートコーンなどを使えば、彩りも鮮やかです。ほかには、鶏もも肉を焼いて、青じそドレッシングをフライパンに入れてからめながら仕上げれば、さっぱりとした味が楽しめます。

和風ドレッシングは海鮮炒めに使っただけが？シーフードミックスを使えば手軽にできます。食材を軽く炒めてからドレッシングをかけ

てさらに炒めればできあがり！アスパラなどの野菜を使えば、彩りもより良く仕上がりますね。ほかには、和風パスタにも。しめじなどのきのこ類や玉ねぎを最初に炒め、和風ドレッシングを少し入れて味をつけ、ゆでたパスタを入れたらからめて、さらに和風ドレッシングをかけて味を付けるのがポイントです。ほかに、刻み玉ねぎ入りの和風ドレッシングなら、牛肉を焼いて、仕上げにからめてもいいですよ。



和風パスタは炒めた具とゆでたパスタをボウルに入れて、和風ドレッシングをあえてもできます。

人気の中華やイタリアン ドレッシングも使える！

中華ドレッシングはその味わいを存分に活かすために、チャーハンや焼きそばがおすすすめ！かけるだけで味が決まるので簡単です。ドレッシングならではのさっぱりとしたながらも、深みのある味わいに仕上がります。どちらにも、具を炒めるときにドレッシングで味をつけてからご飯や麺を入れて、具とからめながら炒め、仕上げに追加で中華ドレッシングを入れましょう。

すっかり人気が定着したイタリアンドレッシングは、さわやかな酸味を活かしてマリネがおすすすめ。サーモン、きゅうり、薄くスライスした玉ねぎを器に入れ、イタリアンドレッシングを入れて混ぜ合わせ、冷



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5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～



サラダうどんは普通の太さのうどんでも良いですが、細めの稲庭風なら、より味がからんでおいしいです。

裏面にも役立つ情報が満載！