



クリエイト
栄養士考案！

時短&減塩の 常備調味料レシピ



湯豆腐や空揚げに！

【調理時間5分】万能ねぎだれ



《材料（6人分）》

長ネギ	30g
生姜	10g（チューブタイプ可）
にんにく	3g（チューブタイプ可）
醤油	大さじ2
酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1

栄養成分（1人分）

エネルギー：20kcal
たんぱく質：0.6g
脂質：0.7g
炭水化物：2.8g
食塩相当量：0.8g

《作り方》

- ①長ネギ、生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ②ごま油以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③②にごま油を加えたら完成。

大さじで約1杯程度かけても、塩分は0.8g！これは醤油小さじ1弱の塩分量に相当します。
たったひと手間で風味もボリュームも大満足！辛目が好きな方はラー油や豆板醤を足しても◎！

