

手作りしょうがソース

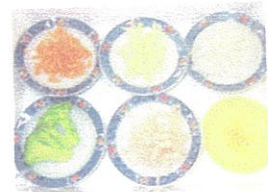
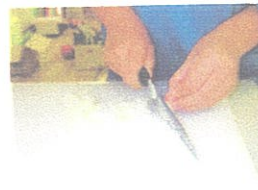
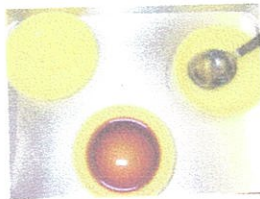
～バターしょう油風味～

材料(1人分)

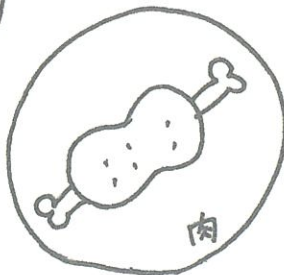
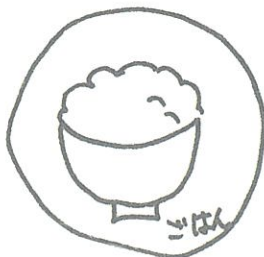
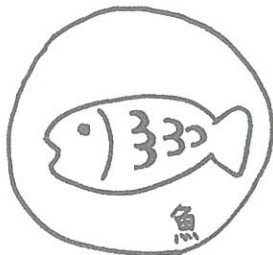
大根 約1 cm
にんじん 約1 cm
れんこん 1 ～ 2 cm
えのきたけ 10 g
しょうが 1 cm
バター 2 ～ 3 g
しょう油 大さじ $\frac{1}{2}$
酒 大さじ $\frac{1}{2}$
油 適量

作り方

- ① 野菜を切る。
※ 千切り。大きさをそろえる。
- ② 電子レンジで野菜を加熱する。
(2分くらい)
- ③ フライパンに油を入れ、野菜、えのき、しょうがをいためる。
- ④ 火が通ったら、調味料で味付けする。
- ⑤ 盛りつける。ブロッコリーを添える。



このソースは魚・肉・ごはんなど
何でも合います!



しょうがの効果

体を温めてくれる!
→ 冬にぴったり

根菜の効果

ビタミンC 豊富で
風邪予防になる!



完成!!

