

住まいのかわら版

28年10月号

＜発行＞
セイケンホーム株式会社
相模原市中央区陽光台2-3-7
TEL.042-753-9201
FAX.042-753-9219

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、元気で過ごすごしでしょうか？

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した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ため、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。手っ取り早く使うなら、混ぜごはん。お酢が入っているため、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



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。



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。

和風ドレッシングは海鮮炒めに使つてはいかが？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おいしいですよ。

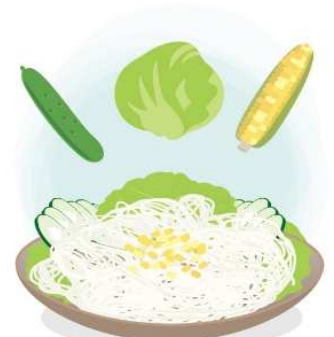


和風パスタは炒めた具とゆでたパスタをボウルに入れて、和風ドレッシングをあえてもできます。

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。どちらか、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め。サーモンの刺身、もしくはスモークサーモン、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



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。

蔵庫で1〜2時間置きます。隠し味にマスタードを入れてもおいしいですよ。サーモン以外に、イカやタコ、鯛といった淡白なお魚もおすすめ。水菜やパプリカなど、鮮やかな野菜をプラスしても良いですね。また、ゆでて冷水でしめたうどんにレタスやコーン、きゅうりなどを盛り付けて上からイタリアンドレッシングをかければ、ひと味違うサラダうどんの完成です。

いかがですか？具をアレンジすればより幅広く楽しめるので、ぜひ試してみてくださいね。



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箇所あります。さあーチャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤ〜



裏面にも役立つ情報が満載！