

ユーリンチーソース (1人分の目安…15g,14kcal,塩分0.3g)

| 食品名 | 1人分(g) | 10人分(g) | 目安量 | 処理方法 | 作り方 |
|----------|--------|---------|-------------|-------|---|
| にんにく | 0.4 | 4 | 少々 | みじん切り | 全ての材料を合わせて加熱する。 鶏のから揚げや、揚げ魚、焼いた厚揚げ、冷ややっこなどにかけて食べると美味しいよ。作り置きしておくと便利です。 |
| しょうが | 0.5 | 5 | 少々 | みじん切り | |
| 根深ねぎ | 3.7 | 37 | 1/2~1/3本 | みじん切り | |
| きび糖 | 2 | 20 | 大さじ2 | | |
| しょうゆ | 2 | 20 | 大さじ1と小さじ1/3 | | |
| 穀物酢 | 2 | 20 | 大さじ1と小さじ1 | | |
| 植物油(ごま油) | 0.1 | 1 | 小さじ1/4 | | |
| | | | | | |

