



鹿屋中央 高等学校



鹿屋中央高等学校 調理クラブ (部活動)

「楽しく、美味しくを基本に」

《 ゆずドレッシングの使用例 》

肉・魚などと相性が良く、特に玉葱のスライスを水にさらしたものと相性が良いです。

- カンパチのカルパッチョ (野菜のスライス, 玉葱のスライスなど一緒に!!) 他のお刺身でも美味しいです。
- 地鶏のカルパッチョ, ローストビーフや他の焼いたお肉でも
- トマトのサラダ (玉葱のスライス, 青じそ, トマト)
- 温製・冷製うどん (冷たいうどんの上にサラダを乗せてドレッシングで!!)
- ほうれん草や野菜のお浸し
- 冷ややっこ・湯豆腐
- お鍋(しゃぶしゃぶ)のタレとして
- きのこのグリル (網焼き) など



《 ごまドレッシングの使用例 》

特にお肉などと相性が良く、ドレッシングとしてではなく炒め物などでも使えます。

- 棒棒鶏 ((バンバンジー)中国料理の前菜, きゅうりの千切りに鶏のささ身や胸肉をボイルして裂いたものに乗せ, ごまドレッシングと炒りごまを!!)



- 温製・冷製うどん (冷たいうどんの上にサラダを乗せてごまドレッシングで!!)
- ほうれん草や野菜のお浸し
- 冷ややっこ・湯豆腐
- お鍋(しゃぶしゃぶ)のタレとして
- きのこのグリル (網焼き)
- 中華風炒め物 (野菜をくし形に切り, 唐揚げと炒めあわせ, ごまドレッシングで和えて仕上げに, ごま油と炒りごまを少々で出来上がり!!)
- クリーミーなドレッシングにする場合は,



合は、マヨネーズ 1 : ごまドレッシング 1 で合わせてみて下さい。コクのあるクリーミーなごまドレッシングが出来ます。

ドレッシングだけではなく多種多様な調味料としての使用方法がございます。

是非ご家庭で色々な使用方法にチャレンジしてみてください。

※ 調理クラブは部活動です。

