

# ソース・あん特集②



～ソースやあんをかけると食べやすくなります。何種類かレシピを紹介します～

## 《カクテルソース》

トマトケチャップ…大さじ1と1/2  
中濃ソース…小さじ1と1/3  
水…大さじ3  
コンソメスープの素…少々  
片栗粉…少々

- ① 材料を合わせ、電子レンジで20秒を3回ほど加熱して出来上がりです。  
(その都度、取り出してよくかき混ぜてください。)

## 《ねぎ入り甘酢あん》

長ねぎ…2/3本  
しょうが・にんにく…少々  
しょうゆ…小さじ2  
やさしいお酢…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1  
鶏がらスープ…3/5カップ  
ごま油…小さじ1  
片栗粉…小さじ1

- ① ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておきます。
- ② 鍋にごま油を熱し、1を入れます。焦げない程度に火が通ったら、鶏がらスープ、しょうゆ、酢、砂糖を入れます。
- ③ ある程度、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。

☆分量は作りやすい量になっています。  
☆味やとろみの付き具合はお好みで調整してください。



## 《バターしょうゆソース》

バター…小さじ4  
白ワイン…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
水…大さじ5  
コンソメスープの素…少々  
片栗粉…小さじ1  
水(溶く用)…小さじ3

- ① テフロン加工の鍋にバターを焦がさないように溶かします。
- ② ①に白ワインを加え、アルコールを飛ばし、しょうゆ、水、コンソメスープの素を加えてひと煮立ちさせます。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてとろみがでたら出来上がりです。

## 《にんじんソース》

たまねぎ…1/3個  
にんじん…200g(小さ目2本)  
バター…小さじ2  
はちみつ…小さじ1  
コンソメスープの素…2g  
塩…少々  
水…250g  
片栗粉…小さじ1

- ① たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600W1分加熱します。
- ② ①と水半量をミキサーにかけて滑らかにします。
- ③ 鍋に②、片栗粉以外の調味料を入れて煮込みます。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて出来上がりです。