

合わせ調味料の

黄金比

～洋食編～



【ホワイトソース】

薄力粉1：バター1：牛乳10

ホワイトソースの作り方を覚えれば、ルーなしでツチューが作れます。冷凍保存もできるので、時間があるときに作り置きしておくといいですね。バターはコクを生み出してくれますが、ヘルシーに仕上げたいなら、少し減らしてもOK！



クリームシチュー



グラタン

【オーロラソース】

ケチャップ1：マヨネーズ1

ケチャップとマヨネーズを同じ比率で混ぜるだけなので、とっても簡単！

鮭のムニエルなど魚料理の他にも、エビや鶏のから揚げなどにも幅広く使えます。



ムニエル



サラダ

【ハンバーグソース】

ケチャップ1：ウスターソース1

デミグラスソースは手間も時間もかかりますが、このハンバーグソースならさっと作れてしまいます。ハンバーグを焼いたフライパンをそのまま使って肉汁を利用するのがポイント。

ハンバーグの他、ピーマンの肉詰めにもいいですね。



【ドレッシングオイル】

オイル2：酢1

サラダのお供のドレッシング。市販のものもいいですが、簡単な比率で作れるのでぜひ手作りにチャレンジしてみてください。

基本の比率を押さえれば、アレンジ次第で色々な味のドレッシングが楽しめますよ。