

◇ヨーグルトドレッシングとコールスローサラダ◇

〈材料〉 プレーンヨーグルト・マヨネーズ・寿司の素・黒胡椒

- ① ヨーグルト4～6：マヨネーズ1：寿司の素1に黒胡椒(好みにオリーブオイル少々)をいれよく混ぜる。
- ② コールスローサラダにする場合は、キャベツの千切りを①で和えて20分ほどおいてお召し上がりください。※人参やレタスなど好きな野菜でお試してください。お好みに粉チーズを加えたり、マヨネーズをオリーブオイルに変えてみても。

◇オリーブオイルドレッシング◇

- ① オリーブオイル1～2：寿司の素1に黒胡椒を入れよく混ぜる。

◇玉葱のにおいが平気なら⑤おろし玉葱ドレッシング◇

- ① 新玉葱をすり下ろし寿司の素と黒胡椒を加える。濃いときはだしで薄める。辛みが苦手なら一度レンジにかけて。※ポン酢や井の素でもお試しください。

☆お弁当におすすめ！甘辛あめ色チキン☆

〈材料〉 ササミ(好きな肉や魚でも)・寿司の素・黒胡椒・片栗粉・薄力粉

- ① ササミは一口大に切り、片栗粉と薄力粉をまぶして、少量の油で揚げる。
- ② 油を取り除いたフライパンに寿司の素と黒胡椒を入れ火にかける。少し煮詰まってきたら①を入れる。(むせやすいのでお気をつけください)
- ③ 弱火で好みの濃さになったら火を止める。※煮詰めすぎるとカチカチになってしまうので注意。※マヨネーズや粒マスタードを添えておつまみにも。
※寿司の素を井の素に変えると蒲焼き味に、ポン酢に変えるとさっぱりとした味になります。

☆野菜たっぷり⑤甘酢炒め☆

〈材料〉 鶏肉(モモ身・ササミ・手羽等)・野菜・寿司の素・黒胡椒・片栗粉・薄力粉・お好みに練り辛子

- ① 鶏肉は適当な大きさに切り(※塩はしない)、表面に片栗粉と薄力粉をまぶして、ムニエル(から揚げでも可)にする。
- ② 肉に火が通ったら余分な油をすて、キャベツやピーマン・きゅうり・かぶ・大根・人参・にがうりなどの野菜を加えて炒め、寿司の素と黒胡椒・お好みに練り辛子を入れ更に炒める。(むせやすいのでお気をつけください) ※はまちや鰯などの魚、素揚げにしたみょうが等の野菜でもお試しください。残り野菜の活用法としてもおすすめです。

☆お弁当やおつまみにも！簡単竜田揚げ☆

- ① 豚バラスライスを食べやすい大きさに切り、井の素とおろし生姜、薄力粉を入れよく揉む。
- ② 片栗粉をまぶし油でカラッと揚げる。※柑橘類の絞り汁をかけるとさっぱりとした味に。

◇ポン酢でつくるやわらかイカめし◇

- ① ポン酢1：水10を一度沸騰させる。(井の素で煮ると甘辛い味付けに。井の素+ポン酢で好みの割合にしても。※ポン酢が多いほうがやわらかく出来あがります。)
- ② 下処理したイカに6分ほど水につけておいたもち米を詰めて爪楊枝でとじ、①に入れて40～50分ほど落とし蓋をして弱火で煮る。

◇冷水で割るだけ麺つゆ◇

- ① 井の素1：冷水3(またはだし)で割る。濃口醤油や薄口醤油をちょい足しで好みの味に。※熱湯4で割ると天つゆに。

◇だしをとらなくても大丈夫！やっつけおでん◇

- ① だし昆布1～2枚と井の素1：淡口醤油1：水30を鍋に入れ、おでんの材料を入れ気長に炊く。

◇煮たまごと煮汁を使ったおかか◇

- ① 井の素100cc、水100cc、砂糖15cc、殻をむいた半熟のゆで玉子3個を鍋に入れ、弱火で沸騰するまで転がしながら（鍋底にくっつかないように）煮る。
※冷ました後、ビニールに汁ごと入れ冷蔵庫で一昼夜おくと黄身まで味がしみておいしくなります。
- ② 残った煮汁を煮つめて汁気がなくなってきたら火を止め、鰹節を入れ手早く混ぜると、おかかが作れます。 ※井の素＋少量の砂糖でも作れます。

😊フライパンで簡単！焼とうもろこし☆

- ① フライパンに井の素を入れ沸騰させた後弱火にする。とうもろこしを入れ、転がしながらたれを染み込ませる。

◇野菜の卵とじ◇

- ① フライパンに井の素1:水4、野菜を入れ沸騰させ、とき卵をまわし入れ、好みの加減で火を止める。

😊しょうがが決め手！鶏レバー☆

＜材料＞鶏のレバー・井の素・薄切りにしたしょうが・ピーマン・水溶き片栗粉

- ① ピーマンは一口大に切って軽く湯がいておく。
- ② レバーは適当な大きさに切り、冷水で血を洗っておく。
- ③ 鍋にたっぷりの水（水が少ないとアクがレバーにくっついてしまうので）と②を入れ火をつける。
- ④ 3～5分沸騰させ火が通ったらざるに打ち上げる。
- ⑤ 鍋に井の素、薄切りにしたしょうがを入れ火を付け、軽く煮詰めてから④を入れ絡ませる。
- ⑥ 仕上げに水溶き片栗粉少々を入れひと煮立ちさせる。①とともに盛り付ける。
※残ったレバーとピーマンは交互に串に刺して180℃のオーブンで数分焼いてもおいしいです。

◇野菜炒め◇

普段作っている野菜炒めの味付けを、練り辛子かわさび、またはネギのみじん切りを入れたXO 醤を溶き入れた井の素にかえて作ってみてください。※塩はしないでください。

◇めんたい高菜◇

- ① 油でよく炒めた刻んだ古高菜と明太子を炒め、井の素で味を付ける。
※ご飯とともに炒め黒胡椒を加え更に炒めてチャーハンにしても。好みで仕上げに淡口醤油を加えて。

◇ひと手間かけて！豚バラれんこん◇

- ① ハスは薄く輪切りにして薄力粉をまぶし、少量の油でカリッと揚げしておく。
- ② 食べやすい大きさに切った豚バラ（薄切り）を炒める。
- ③ ②に①を入れ、井の素、黒胡椒をかけて絡ませ火を止める。
※柑橘類（かぼす・レモン）の絞り汁をかけて食べるとさっぱりとした味に。

◇おやつにいかが😊煮物のから揚げ◇

- ① 残った煮物（里芋は特におすすめです。他にもハス・しいたけ・ごぼう等）の汁気を切り、片栗粉や薄力粉をまぶして油で揚げます。
※芯が残ってしまった煮物でもお試しください。

◇冷やしトマトに井ボン酢ドレッシング◇

- ① 井の素1:ボン酢1に好みで青じそのみじん切りを加えドレッシングを作る。
- ② 冷やしたトマトをスライスし①をかける。
※井の素とボン酢の割合を変えたり、だしを加えてみても。

◇山芋のふわとろステーキ◇

- ① おろした山芋に刻んだ小ネギ・卵・井の素またはボン酢を入れ混ぜる。
- ② フライパンで両面を焼き、皿に移した後鰹節をかけ刻んだ小ネギを散らす。好みでボン酢や井の素、ボン酢＋井の素などをかけて。