

●手作り 麺つゆ (3倍濃縮)

(冷蔵庫で2ヶ月 保存可)

材料 (5~6人分：つけつゆ用希釈後約 600ml 分)

しょう油 150ml (180g)

砂糖 50ml (30g)

だし 小さじ3 (7.5g)



砂糖と醤油は

1:3



全部加えて
混ぜるだけ♪

作り方

- 計量カップを用意する
- 砂糖を 50ml の目盛り入れ、容器へ移す。
(※保存する場合は、ふた付き容器が好ましい)
- しょう油を 150ml の目盛りまで入れ、砂糖の上に足す。
- 粉末だしを加えて、混ぜ合わせる
(放置しているうちに砂糖は勝手に溶けます。急ぐときは、軽くレンジで温めて。)

和風だしを、コンソメ や、鶏がらダシ にしても Good★

★使い方 (使う前に、軽く混ぜてね)

つけ麺用 → つゆ：大さじ1 + 水：大さじ2

★チョイ足し でアレンジ★

希釈後の麺つゆにプラス♪
(小さじ1程度が目安)

- 梅肉
- ツナ缶
- キムチ
- 豆板醬
- ごま油
- ラー油
- 柚子こしょう
- コチュジャン
- オイスターソース
- トマトジュース
- オリーブオイル

★お勧めチョイス★

- すし酢+柚子こしょう
- ケチャップ+オリーブ油 (またはゴマ油)
- オイスターソース+酢+ラー油
- オイスターソース+わさび
- コチュジャン+ごま油
- キムチ+大葉

コチラも おすすめ♪

★豆乳つゆ★ (麺つゆを豆乳で希釈します)

基本の分量

麺つゆ (3倍濃縮原液) : 大さじ1 + 豆乳 : 大さじ2

+ ニンニク + 豆板醬 (+ゴマ油)

+ コチュジャン + すりゴマ + ゴマ油

+ オイスターソース + ネギ

+ 酢 (少量) + 柚子こしょう

+ ツナ缶 + わさび (豆板醬でも Good)



酢と反応し、とろみがつきます。
サラダそうめんにお勧め★



色々組み合わせて

新たな発見を~ (^O^)b