

ぽん酢メニュー

お問い合わせ・ご注文は

株式会社 高田商店

☎0885-32-0178

<豆腐サラダ>

絹ごし豆腐	1/2丁
好きな野菜	2枚
※好きなぽん酢	大さじ2
※にんにく	小さじ1
※ごま油	大さじ1
海苔	1枚
白ごま	小さじ1



- ①豆腐、レタス、のりは手で一口大にちぎる。
- ②※ドレッシング材料を混ぜ合わせる。
- ③器に豆腐、野菜を盛り、2のドレッシングをかけ、海苔、白ごまをのせる。

<焼きなすのぽん酢かけ>

なす	1本
鰹節	適宜
好みのぽん酢	適量
ねぎ	お好みで



- ①なすはへたを切り落とし、皮をむき、変色しないように水につけておく。
- ②耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをする。600Wのレンジでなすがやわらかくなるまで2分30秒～3分ほど加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ③ラップを外し、好みの大きさにカットしお皿に移し替える。
- ④かつお節をのせ、好みのぽん酢をたっぷりかけたら出来上がり。

<豚バラぽん酢>

豚バラ薄切り	160 g
こしょう	適宜
もやし	1袋
好みのぽん酢	適量
ねぎ	お好みで



- ①豚肉はお好みでこしょうをふる。
- ②耐熱皿にもやしを入れ、上に豚肉をなるべく重ならないよう広げてのせる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で5分加熱する。ラップをはずし、お好みで小ねぎをのせる。好みのぽん酢をたっぷりかけたら出来上がり。