



残り汁も飲める薄味・きのこ風味のクセのない味

ソース

和風ソース

材料 1人分 [82kcal、塩分 2.6g]

ミセルグルカン® 1/2袋
 しょうが汁 小さじ1弱
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 鷹の爪 1/2本(みじん切り)
 ごま(白あたりごま) 小さじ1

作り方

材料を混ぜ合わせる。

オススメメニュー

冷奴、ごま豆腐
だいこんときゅうりの千切りサラダ

洋風ソース

材料 1人分 [119kcal、塩分 0.5g]

マッシュルーム 2個
 えのき 1/3束
 ミセルグルカン® 1/2袋
 バター 大さじ1
 白ワイン 大さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

マッシュルーム、えのきは石づきを取り、みじん切りにしバターでしんなりするまで炒め、白ワインを入れて煮詰める。ミセルグルカン®を加え、塩、こしょうで味を調える。

オススメメニュー

温野菜サラダ、オムレツ、パスタ

中華風ソース

材料 1人分 [37kcal、塩分 2.6g]

長ねぎ(みじん切り) 5cm
 ミセルグルカン® 1/2袋
 しょうゆ 大さじ1
 にんにく(みじん切り) 1/2かけ
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1

作り方

材料を混ぜ合わせる。

オススメメニュー

蒸し鶏のサラダ、わかめサラダ、
鶏のから揚げ