

# 冬の万能

## 味噌ダレ

### 低カロリーで簡単なミラクル調味料

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



### 甘辛い味が食欲をそそる冬の濃厚味噌ダレ

#### 材料 2 人分

タマネギ ..... 1/2 個  
水 ..... 200 cc  
エノキ ..... 1/2 束  
合わせ味噌 ..... 大さじ 1  
赤味噌 ..... 40 g  
ショウガ、ニンニク... 各 10 g  
塩麹 ..... 大さじ 1

#### ● つくり方 ●

- ① タマネギはすりおろしておく。
- ② ボールに水と、石づきを落として細かく切ったエノキを入れ、撈拌します。
- ③ 小鍋に塩麹以外の材料を入れ、弱火で10分加熱した後、火を止めて塩麹を加えます。そのまま置いて粗熱をとったら、冷蔵庫で保存します。

#### ● Food Coordinator ●

栗山 小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、塩麹を使った味噌ダレと相性抜群のステーキを教えてくださいました。



この料理にぴったり

## キノコ味噌ダレのステーキ



#### 材料 2 人分

牛肉 (赤身・ステーキ用) ..... 300 g  
シメジ、エリンギ ..... 各 1 パック  
味噌ダレ ..... 50 g  
塩・コショウ ..... 適量

#### ● つくり方 ●

調理時間 / 約 30 分

- ① 牛肉は厚さ 2 cm ほどにスライスし、肉たたきでたたいた後、塩・コショウをしておく。シメジとエリンギは石づきを落とし、シメジは長さ 1.5cm、エリンギは 1×1.5cm のうす切りにカットします。
- ② 火にかけてフライパンにシメジ、エリンギを入れ、からいりして炒めます。
- ③ 火にかけて鍋に味噌ダレ、②を入れて、軽く煮込んでおきます。
- ④ 牛肉は脂が落ちるように網にのせてオーブンで焼きます。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、ソースをかけ、お好みでブロッコリー(分量外)を添えればできあがり。



253kcal  
(1人分)  
塩分1.2g

#### この料理にも使える！味噌ダレ

- 肉などを漬け込んで下味を付けるときにも便利
- 湯豆腐につけて深みのある味わいに
- オムライスのソースや味付けにも最適
- みそカツ丼の煮込みソースとしても最適

コレを使って  
もっとヘルシーに!!

牛肉を減らして、  
その分を豆腐で  
代用するので

66kcal  
ダウン!!



※ 牛肉 (70 g) を 1/2 にスライスして中に小麦粉を薄く塗り、水切りした木綿豆腐 (50 g) をサンド。180度のオーブンで12分焼けば、できあがり。