

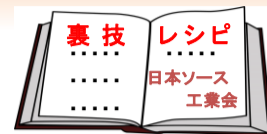
ウスターソース類を使って、

簡単☆裏技レシピ！

①「煮込む」「炒める」編



ウスターソース類の簡単・便利な使い方や、ちょっとした工夫でいつもの料理をよりおいしくする使い方をご紹介します。ぜひお試しください！！



りんごとバナナのキャラメリゼ

材料

- ・りんご ・バナナ
- ・砂糖 ・中濃ソース
- ・アイスクリーム(お好みで)

フライパンに砂糖とバターをあめ色になるまで熱し、中濃ソースとりんご、バナナを炒め煮詰める。

お好みでアイスを加えていただければ豪華なデザートに。



和風煮込みハンバーグ

材料 ※2人分

- ・合びき肉 200g
- ・塩 2g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・パン粉 25g
- ・牛乳 大さじ3
- ・卵 1/2個 ・サラダ油 小さじ1
- 【煮込み用ソース】
- ・水 150ml ・お好みソース 150g

1. 玉ねぎはみじん切り。パン粉は牛乳を入れふやかす。
2. ボルに合びき肉、塩を入れ粘りがでるまで手早く混ぜる。玉ねぎ、1のパン粉、卵を入れ良く混ぜる。手に少量の油ををなじませ、たねを2等分しキャッチボールする様に空気を抜き、小判型にまとめ、中央をくぼませておく。
3. フライパンに油を熱し、強めの中火で両面をこんがり焼く。
(※肉汁は捨てずにおいておく。)
4. 小さな鍋に、煮込み用ソース、3のハンバーグと肉汁を入れ、煮立ったら弱火にし、ふたをして約10分煮込む。



ソースを使った角煮レシピ

材料

- ・豚バラブロック1kg
- ・水400ml
- ・ウスターソース 200ml
- ・白髪ねぎ(お好みで)

1. 豚バラブロックを4~5cm角位にカット。フライパンを熱し、焦げ目が付くように四側面を焼く(豚からでる脂はキッチンペーパーなどで取り除く)。
2. 水を入れた圧力鍋に豚バラを入れ、火にかけて、蒸気が出たら(分銅が揺れ始めたら)弱火にして30分。安全な気圧まで下げたら中の豚肉を取り出し、中のお湯は捨てて豚肉を戻す。
3. 圧力鍋にソース200mlに水400mlを入れる。
(水位に注意して肉が浸る程度でOK) ★分量ポイント ソース1:水2
4. 火にかけて、蒸気が出たら(分銅が揺れ始めたら)弱火にして30分で完成。
5. 安全な気圧まで下げたら肉を取り出し、中のソースを適量かける。



肉じゃが

材料 ※2人分

- ・牛薄切り肉 150g
- ・じゃがいも 2個
- ・人参 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・いんげん 4本
- ・サラダ油 大さじ1
- 【A】
- ・水 300ml
- ・お好みソース 大さじ4

残ってしまったお好みソースの使い切りメニュー

1. じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。人参は乱切り、玉ねぎはくし型切りにする。牛肉は食べやすい長さに切る。いんげんはへたを切って塩ゆでし、3等分に切る。Aのだしは合わせておく。
2. 熱した鍋に油をひき、牛肉を炒める。(※牛肉を入れる際は、鍋にくっつくのを防ぐ為、鍋をいったん火から外して入れるとよい。)色が変わったら、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に入れ、そのつどよく炒める。
3. 全体に油がまわったら、Aを加え強火にする。煮立ったら弱火にしてアクを取り、落しふたをし、20分~25分煮る。



ソース煮込みレバーで元気に！

材料

- ・レバー
- ・ウスターソース

レバーをウスターソースでグズグズやわらかくなるまで煮込む。レバーの臭みがとれます。



こいくちソースで簡単『煮込みハンバーグ！』

材料

- 【A】
- ・牛豚合挽き肉400g
- ・玉ねぎ(みじん切り)1/2個
- ・パン粉(大2)
- ・牛乳(大2)
- ・塩・コショウ(少々)
- 【B】
- ・こいくちソース100ml
- ・トマトケチャップ50ml
- ・水100ml
- ・お好みの野菜(適宜)

こいくちソースで煮込むと、コクがあるのに後口があっさりとした味に仕上がります。お肉もふっくら柔らかく仕上がりますので、女性にもおすすめです。

1. ボウルに【A】を混ぜ合わせてよく練り、6等分に丸める。
2. 鍋に【B】を入れてひと煮し、①を入れて弱火にして蓋をし、10分ほど煮込む。お好みの野菜を茹でて添える。



ソースきんぴら

材 料

- ・にんじん／ごぼう
(お好み の食材でOK)
- ・みりん ・ごま油
- ・ウスターソース

にんじん、ごぼうを千切りにし、ごま油で炒めます。みりんを加え、火が通ったらウスターソースを加えて炒めます。
お好みで鶏肉を加えれば食べ応えのあるおかずになります。



ガッツリ！！ ナポリタン丼

材 料

- ・ごはん
- ・野菜、ソーセージなどの具材
(お好みで)
- ・中濃ソースまたはとんかつソース
- ・ケチャップ
- ・黒コショウ

一般的なナポリタンはスパゲティの塩味があるためケチャップベースですが、白飯と合わせるためナポリタンの具はソース多めのケチャップ味で仕上げます。
たまねぎ、ピーマン、にんじん、ソーセージなどお好みの具材を炒め、中濃ソースまたはとんかつソースで味付け。仕上げに少量のケチャップと黒コショウで味をととのえ、白いご飯の上にかければ出来上がり。お好みで粉チーズをかけてもOK。



おでんのリメイク♪

材 料

- ・おでん(具はなんでもよい)
- ・ウスターソース
又は 中濃ソース 適量
- ・ごま油 ・黒こしょう

おでんが残ったら、翌日アレンジ！一口大に切ったおでんの具を、ごま油・黒こしょうで炒め、たっぷりウスターソースをかければ出来上がり。味のしみ込んだおでんの具がソースとよく合い、くせになること間違いなし！

