



くらしの知恵袋



同じ調味料でも違いを知れば幅が広がります！

◆濃口しょうゆと薄口しょうゆの違い

濃口しょうゆは大豆と小麦、塩で作られ、香りを楽しめるのが特徴。

料理の仕上げに使うとしょうゆの香りが際立ちます。薄口しょうゆは大豆や小麦、食塩に甘酒等を加えてつくられます。塩分は薄口の方が高いそうです。



◆エクストラバージンオリーブオイルとピュアオリーブオイルの違い

エクストラバージンオリーブオイルは化学処理や加熱処理を

せず、オリーブの自然な風味と栄養が残ったもの。サラダに

かけたり、ドレッシング作りやパンにつけたりなど生で使うのが

おすすめ。ピュアオリーブオイルは精製されたもの。風味がマイルドで炒め物や揚げ物に最適です。



かんたんレシピ



夏野菜のフリット

【材料：2人分】

ゴーヤ・・・1/2本 トウモロコシ(粒/缶詰めでも可)・・・70g

大葉・・・3枚

小麦粉・・・30g コーンスターチ・・・30g 炭酸水・・・70ml

塩・こしょう・・・適量 すだち・・・1/2個



夏野菜の味わいたっぷり！

サクサク衣のフリット。

ご飯のおかずはもちろん、お

つまみにもピッタリです♪

- ① ゴーヤは輪切りにし、大葉は縦2等分に切る。
- ② 小麦粉とコーンスターチを混ぜ、炭酸水を加えてさらに混ぜて揚げ衣を作る。
- ③ 切ったゴーヤと大葉に②をつけ170℃の油で揚げる。
- ④ 残りの揚げ衣にトウモロコシを加え、少量ずつスプーンですくって油で揚げる。
- ⑤ 器に盛り付け、塩・コショウを振り、すだちを添える。

揚げ衣にコーンスターチを加えることで、サクッと仕上がります。ナスやズッキーニなど好みの夏野菜でもどうぞ。

白井市の新築・リフォーム Google クチコミ



信頼を大切に地域 No.1

かみの こうむてん
(株)神野工務店

〒270-1431 千葉県白井市根 1780-116 0120-461-206

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！

