

# ウスターソース類を使って、 簡単☆裏技レシピ！

## ②「蒸す」「隠し味」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！！ ＊



### フライパンひとつで簡単！「肉と野菜のウスターソース蒸し焼き」

材 料 ※2~3人分  
・ウスターソース(大さじ5)  
・鶏もも肉300g  
・玉ねぎ1/2個  
・しめじ1パック  
・ブロッコリー1/2株  
・ミニトマト9個  
(具材はお好みで！)

フライパンに、鶏もも肉、ウスターソース、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、ミニトマトの順に入れる。  
火にかけソースが煮立ったら、ふたをして中火で8分間蒸し焼きにするだけ！  
＜ポイント＞  
・蒸し焼きにする事で、ソースの豊かな香りを食材に閉じ込め、ソースの香辛料で肉の臭みをマスク！  
・ソースに含まれる酢と、蒸し焼きの効果で、ふっくら柔らかな仕上がりに。  
・肉の旨み、野菜の甘さ、ソースの香りや酸味が合わさり、奥行きのある味わい。野菜も美味しく召し上がれます。



### 大人にぴったりな味わい チョコレートアイスクリーム

材 料 ※4人分  
・チョコレート100g  
・生クリーム200cc  
・卵 3個  
・砂糖 60g  
・ウスターソース 大さじ1

ウスターソースをかくし味に加えると本格的な大人にぴったりのアイスクリームに変身します。  
1. 刻んだチョコレートと生クリームの一部(50cc)、ウスターソースを入れ湯煎で溶かす。  
2. 別のボウルに卵白と砂糖20gを入れ、角が立つまであわ立てる。  
3. 別のボウルに卵黄と砂糖30gを入れ、あわ立てる。  
4. 別のボウルに残りの生クリームと砂糖を入れ角が立つまであわ立てる。  
5. 2のボウルに3を入れ、ゴムベラで混ぜる。  
6. 4のボウルに1を入れて混ぜ合わせる。  
7. 5、6をゴムベラで混ぜ、タッパーに高い位置から流し入れて冷蔵庫で冷やす。  
8. お皿に盛り付けて出来上がり。



### 串カツ屋さんのソースで和風ドレッシング！！

材 料  
・ウスターソース  
・グレープフルーツジュース  
またはオレンジジュース  
・オリーブオイル ・ごま油

ウスターソースとグレープフルーツジュースorオレンジジュースを混ぜ合わせる。  
オリーブオイルやごま油を加えると洋風や中華風の味で炒め物にも！



### カレーにはウスターソース！

材 料  
・レトルトカレー  
・ウスターソース  
・ごはん

関西では専用ソースが発売されるほど人気で、世代によって懐かしくも目新しくも感じるカレーの食べ方です。



### ウスターソースの味付けゆで卵

材 料  
・ゆで卵(半熟がベスト)  
・ウスターソース

ゆで卵をビニール袋の中で、ウスターソースに一晩漬ければ完成。  
お酒の肴はもちろん、ごはんのおかずにもなります。



### ソースからあげ

材 料  
・鶏もも肉  
・ウスターソース  
・にんにく/しょうが(お好みで)  
・かたくり粉/薄力粉

ソースに漬けて揚げるだけ！  
いつもとちがうちょっぴりスパイシーなからあげが食欲をそそります。



### キャベツにソースでヘルシーおつまみ

#### 材 料

- ・生キャベツ
- ・ウスターソース

野菜不足の方もコレならキャベツをモリモリ食べれることうけあいの、串かつ屋さん等で人気の食べ方です。



### 納豆には醤油の代わりにウスターソース！

#### 材 料

- ・納豆
- ・ウスターソース 適量

納豆にウスターソースをかけるだけ！  
酸味のある濃厚なソースは、納豆に最適。ソースのしょっぱさと香りが納豆の良さを引き立てます。試す価値あり！

