



AO・NO・SATO

# 碧の里

DRESSING & SEASONING

オニオンドレッシング

## かける！



### 冷製トマトのスパゲティー

- 湯むきしたトマトを、さいの目に切る
- 大葉を千切りにする
- ボールなどの中で碧の里（お好みで塩・コショウ・おろしニンニク）とあえる
- 市販のスパゲティーを茹でて冷水で締め、しっかり水気を切る
- その上から、上記のソースをかけて出来上がり

## まぜる！



### ふんわりスクランブルエッグ

- 生卵1個に対して碧の里10ccと塩コショウ少々を混ぜスクランブルエッグを作る
- トーストやご飯に乗せて食べても美味しいです

## あえる！



### マグロとアボガドのサラダ

- マグロ・アボガド・お好みの野菜と碧の里をあえて、お皿に盛れば出来上がり

☆ お好みで、ベーコン・ハム・ソーセージ・ツナおろしニンニクなどを混ぜて下さい

☆ サラダの中でもマグロやアボガドはこのソースとの相性は抜群です！！



### 冷奴

- 醤油のかわりに碧の里をかけるだけ



### オクラそうめん

- オクラ、ねぎなどお好みの薬味とボウルの中で合わせ、碧の里で混ぜれば出来上がり



### 鯖の塩焼き

- 鯖の塩焼きをほぐし、碧の里とあえるだけ

☆ お好みの薬味でねぎ、青しそ、しょうが、なめたけ、納豆、etc

☆ お好みで白炒りゴマ、ごま油

☆ 風味がかわり、おいしいですよ！

※ キャロットドレッシングでも美味しいです ※