

調味料3つで作れる タレ一覧表

見やすい12選・保存版

タレ名	調味料	調味料	調味料	合う料理
照り焼きだれ	醤油 大さじ2	みりん 大さじ2	砂糖 大さじ1	鶏肉・魚
甘辛だれ	醤油 大さじ2	酒 大さじ2	砂糖 大さじ1	豚肉・鶏肉
生姜焼きだれ	醤油 大さじ2	みりん 大さじ2	しょうが 大さじ1	豚肉
味噌だれ	味噌 大さじ2	みりん 大さじ1	砂糖 大さじ1	肉・野菜
ごま味噌だれ	味噌 大さじ2	砂糖 大さじ1	すりごま 大さじ1	野菜・豆腐
油淋鶏風だれ	醤油 大さじ2	酢 大さじ2	砂糖 大さじ1	鶏肉
南蛮だれ	醤油 大さじ2	酢 大さじ2	砂糖 大さじ2	鶏肉・魚
甘酢だれ	ケチャップ 大さじ2	酢 大さじ2	砂糖 大さじ1	肉・魚
オーロラソース	マヨネーズ 大さじ2	ケチャップ 大さじ2	レモン汁 小さじ1	エビ・揚げ物
ポン酢ごまだれ	ポン酢 大さじ2	ごま油 大さじ1	すりごま 大さじ1	豚しゃぶ・野菜
韓国風甘辛だれ	コチュジャン 大さじ1	醤油 大さじ1	砂糖 大さじ1	鶏肉・豚肉
ハニーマスタード	マヨネーズ 大さじ2	粒マスタード 大さじ1	はちみつ 大さじ1	鶏肉・サラダ

Have a nice meal!

手作りのタレで、毎日のごはんをもっと楽しく

大さじ=大
小さじ=小