

めかぶと豆腐のサラダ

ごま油香るチョレギサラダ用ドレッシングでめかぶのヘルシーサラダをお召し上がりください。

材料 2 人分

材料名	使用量
めかぶ	100g
豆腐	1/2丁
レタス	4枚
きゅうり	1本
ミニトマト	8個
チョレギドレッシング	適量

材料名	使用量
-----	-----



写真 1 人分

チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。



作り方

- ①豆腐は角切りにし、レタスはちぎり、きゅうりは千切りにし、トマトは半分に切る。
- ②器に①を盛り、水を切っためかぶをのせる。チョレギドレッシングを添えて出来上がり。

チキンサラダうどん

ごま油の香りとにんにく・しょうがの風味が特徴の、後味がスツキリとしたサラダうどんです。



写真 1人分



チヨレギドレッシング

ごま油の風味香るチヨレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
うどん	1玉	【調味液配合】	%
サニーレタス	20g	チヨレギドレッシング	71
きゅうり	20g	砂糖	10
ミニトマト	1個	米酢	15
調味液	40g	にんにく	2
		しょうが	2
		(合計)	100

作り方

- ①うどんは茹でて冷水にさらす。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさ、きゅうりは拍子切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③器に①・②を盛り付け、調味液をかけて出来上がり。



材料(1皿分)

食材名	切り方	使用量
サニーレタス	一口大	50g
貝割れ大根		5g
白すりごま		小さじ2
チョレギサラダドレッシング		30g
※すりおろしにんにく		小さじ1/2



(1)
材料を準備する。



(2)
ボウルに一口大に切ったサニーレタスを入れ、良く振ったチョレギドレッシングを加えて和える。



(3)
※(2)で和える際、すりおろしにんにくを少々加えるとより一層美味しく仕上がります。



(4)
器に盛り付け、貝割れ大根・白すりごまをトッピングする。

チョレギサラダ

にんにくの風味と香ばしい胡麻油の風味が食欲をそそる、韓国風のサラダです。



写真 4人分



チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。

材料 4人分

材料名	使用量
サニーレタス(一口大)	50g
貝割れ大根	5g
白すりごま	小さじ2
チョレギドレッシング	30g
※すりおろしにんにく	小さじ1/2

材料名	使用量
-----	-----

作り方

- ①材料を準備する。
- ②ボウルに一口大に切ったサニーレタスを入れ、良く振ったチョレギドレッシングを加えて和える。
※(2)で和える際、すりおろしにんにくを少々加えるとより一層美味しく仕上がります。
- ③器に盛り付け、貝割れ大根・白すりごまをトッピングする。

チョレギサラダ

にんにくの風味と香ばしい胡麻油の風味が食欲をそそる、韓国風のサラダです。



写真 4人分



チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。

材料 4人分

材料名	使用量
サニーレタス	80g
きゅうり	40g
ミニトマト	80g
白髪ねぎ	15g
いりごま	少々
チョレギサラダドレッシング	25g

材料名	使用量
-----	-----

作り方

- ①サニーレタスは一口大、きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②皿に①・白髪ねぎを盛り付けていりごまを散らし、チョレギサラダドレッシングをかける。

きゅうりの一本漬け



材料(20本分)

食材名	切り方	使用量
きゅうり	じゃばら切り	20本
チヨレギサラダドレッシング		1L
<トッピング>		
食べるラー油		適量



1

材料を用意する。



2

きゅうりはじゃばらに切り込みを入れておく。



3

チヨレギサラダドレッシングで②を一晩漬け込む。



4

②を器に盛り、食べるラー油をかける。

食べるラー油のきゅうり1本漬

きゅうりをチョレギドレッシングに漬け込みます。程良い塩加減と旨みが食べるラー油と相性ピッタリです。

材料 25 本分

材料名	使用量	材料名	使用量
きゅうり	20本		
チョレギドレッシング	1kg		
食べるラー油	600g		



写真 1 皿分

チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。

コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。



作り方

- ①きゅうりはじゃばらに切り込みを入れておく。
- ②チョレギサラダドレッシングで半日程漬け込む。
- ③②を器に盛り、食べるラー油をたっぷりかける。

おつまみ叉焼

もやしとニラのナムルの味付けにチョレギサラダドレッシングを使用。ラー油を加えてピリ辛味にしました。



写真 1皿分



チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。

材料 1皿分

材料名	使用量	材料名	使用量
叉焼(薄切り)	6枚		
もやし	200g		
ニラ	50g		
チョレギサラダドレッシング	30g		
ラー油	3g		
白髪ねぎ	少々		

作り方

- ①ニラは5cm幅にカットし、もやしと一緒にサッとボイルする。水気をしっかり切る。
- ②ボウルにチョレギサラダドレッシングとラー油を合わせ、①を加えて和え、ナムルにする。
- ③器に②を山盛りにし、炙った叉焼を周りに並べ、ボウルに余った汁をかける。白髪ねぎを飾る。

中華風冷奴

ガーリックとごま油の風味よい冷奴です。チョレギサラダドレッシングをたっぷりかけてお召し上がりください。



写真 1皿分



チョレギドレッシング

ごま油の風味香るチョレギサラダ用ドレッシングです。
コチジャンを配合することでコクを付与し、濃厚な味わいにしました。ガーリックを加えることで風味良く仕上げました。

材料 1皿分

材料名	使用量	材料名	使用量
木綿豆腐	1丁		
トマト	1/2個		
白髪ねぎ	少々		
貝割れ大根	少々		
韓国のり	少々		
チョレギサラダドレッシング	30g		

作り方

- ①木綿豆腐の水気を切り、食べ易いサイズにカットする。
- ②器に①を盛り、1cm角にカットしたトマト・白髪ねぎ・貝割れ大根をのせ、韓国のりをちぎって散らす。食べる直前にチョレギサラダドレッシングをかける。