



からだあたたまるレシピ



肥前佐嘉角屋



2023年1月

♪♪どて煮風煮込み♪♪

<材料> (2~3人分)
 鶏もも肉 300g (一口大に切る)
 板こんにゃく 1枚 (ちぎる、下茹で)
 大根 250g (厚めイチヨウ切り)
 水 300g
 肥前佐嘉角屋【だし醤油】 大さじ2
 おろし生姜チューブ 2cm
 酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1.5
 肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】 大さじ1
 肥前佐嘉角屋【米と麦味噌】 大さじ3



<作り方>

- ①鍋に鶏もも肉～酒までを入れ煮て、灰汁をとる
- ②鍋から汁気をお玉一杯ほど取り味噌を溶く
- ③【丸大豆醤油】と溶いた合わせ味噌を入れ煮炊き器に盛り付ける
(ポイント)
お好みで青ネギや一味唐辛子でお召上がり下さい

料理時間
20分

♪♪生姜とれんこんとしめじの味噌汁♪♪

<作り方>

- ①鍋に煮干しでだしを取りスライスれんこんとしめじを煮る
- ②①が煮えたら火を弱めて肥前佐嘉角屋【米味噌】をみそこしでこす
- ③②をお椀に注ぎすりおろし生姜と小葱をそえる



(ポイント)

すりおろし生姜は鍋に直接入れてもOK。鍋にすりおろし生姜を入れる際は火を止める直前に入れてください

料理時間
10分未満

♪♪かぶと鶏肉のミルク煮♪♪

<材料> (4人分)
 鶏もも肉 1枚 (一口大に切る)
 サラダ油 適量
 かぶ 中4個 (厚切りいちょう切り)
 食塩 こしょう 少々
 かぶの葉 適量 (2cmに切る)
 肥前佐嘉角屋【みそドレ】 大さじ5
 牛乳 1.5~2カップ



<作り方>

- ①鍋に油をひき鶏肉を炒め食塩・こしょうをふり、色が変わったらかぶを加える
- ②①に牛乳と【みそドレ】を加え中火で5~8分ほど煮る
- ③あらかじめレンジで1分加熱したかぶの葉を②の鍋に加える

料理時間
10分~
20分

(ポイント)

かぶはすぐ火が通るので煮崩れに注意しましょう。
【みそドレ】の米麹と牛乳で粕汁のようなコクのあるミルク煮になりました

♪♪甘塩たらのスープ煮♪♪

<材料> (3人分)
 甘塩たら 3切れ (1/2に切る)
 もやし 1袋 (洗って適宜きる)
 生椎茸・しめじ・えのき 適量
 肥前佐嘉角屋【だし醤油】 30cc
 水 650cc
 水菜 少量



<作り方>

- ①【だし醤油】と水を鍋で煮立たせ、もやし・きのこ類を入れる
- ②甘塩たらを①の鍋に入れ野菜にのせる感じで蓋をす
- ③甘塩たらに火が通り、全体に味がついたら火を止め水菜を加える
※お好みでキムチや柚子こしょうを添えて

料理時間
10分~
20分