

♡♡みそ玉～手作りインスタント味噌汁～♡♡

<材料>
(1杯分)

肥前佐嘉角屋【米と麦味噌】大さじ1 (18g)
かつお節 小さじ0.5 (1.5g)
乾燥わかめ 小さじ2 (約1g)



(5杯分)

肥前佐嘉角屋【米と麦味噌】大さじ5
かつお節 7.5g (かつおパック約3袋分)
乾燥わかめ 5g

後入れの小葱など

<作り方>
(1杯分)

- ①材料をすべてお椀に入れお湯を注ぐ
- ②お好みで小葱や麩を後入れする

料理時間
10分未満

(5杯分)

- ①材料をすべて混ぜ合わせ5等分してラップに包む
- ②容器などに入れ冷蔵庫で保存 (10日程度)
- ③食べるときに1玉をお椀に入れ熱湯を注ぎ葱などを後入れする



♡♡みそ玉～なめ茸入りインスタント味噌汁～♡♡

<材料>
(1杯分)

肥前佐嘉角屋【米味噌】小さじ2 (12g)
かつお節 小さじ0.5 (1.5g)
ピン入りなめ茸 小さじ1



(5杯分)

肥前佐嘉角屋【米味噌】大さじ3～4
かつお節 7.5g (かつおパック約3袋分)
ピン入りなめ茸 小さじ5～6

後入れの小葱など

<作り方>
(1杯分)

- ①材料をすべてお椀に入れお湯を注ぐ
- ②お好みで小葱や麩を後入れする

料理時間
10分未満

(5杯分)

- ①材料をすべて混ぜ合わせ5等分してラップに包む
- ②容器などに入れ冷蔵庫で保存 (10日程度)
- ③食べるときに1玉をお椀に入れ熱湯を注ぎ葱などを後入れする



♡♡やみつきキャベツ♡♡

<材料> (作りやすい分量)

キャベツ 1/2玉 (一口大ザク切り)
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】おおよそキャベツの1/5量
ごま油 大さじ2
いりごま 適量
おろしにんにく 少量お好みで (チューブにんにくでも)



<作り方>

- ①キャベツを容器に入れ【野菜だれ】を加え揉む
- ②①のキャベツが食感よい硬さになったらごま油とにんにくいりごまを加え軽く揉む
- ③器に盛りつける

(ポイント)

しばらく冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなります
にんにくはお好みで♪
容器ではなく厚手のビニール袋でキャベツを揉んだら片付け
簡単でいいですね

料理時間
10分未満

♡♡キャベツとハムのスパゲッティ♡♡

<材料> (1人分)

スパゲッティ 100g (熱湯に食塩を加え袋の表示時間茹でる)
ロースハム 2枚 (1cm幅短冊切り)
キャベツ1.5枚
にんにく1かけ (またはにんにくチューブ)
唐辛子 お好み量
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1
オリーブオイル 大さじ1



<作り方>

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子をいれ火をつけて焦げないように気を付けながら加熱する
- ②①にキャベツ、ロースハムを炒め【野菜だれ】を加える
- ③茹であがったスパゲッティを②に加え絡め器に盛り付ける

料理時間
10分未満

(ポイント)

少し和風感を強めたいときは【だし醤油】をたたりかけてくださいね♪



簡単レシピもっと見る