



♡♡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玉お椀に入れ熱湯を注ぎ葱などを後入れする



♡♡麦味噌鶏そぼろ♡♡

<材料> (作りやすい分量)

- 鶏挽肉 200g
 肥前佐嘉角屋【麦味噌】大さじ1
 肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ1.5
 砂糖 小さじ1
 卸生姜 1片分

<作り方>

- ①鶏そぼろの材料を耐熱容器に入れ混ぜ合わせ600w電子レンジ3分。取り出してスプーンでかき混ぜさらに4分加熱



(ポイント)

3分加熱後一度取り出して挽肉をしっかりほぐすようにかき混ぜてください
 使用する電子レンジにより加熱時間を加減してください

料理時間
10分未満

作り置きして帰宅後すぐにそぼろ丼！お弁当にも！

♡♡豚肉とキャベツの辛子みそ炒め♡♡

<材料> (作りやすい分量)

- 豚肉 150g
 キャベツ 200g (大きめざく切り)
 サラダ油 小さじ1
 ニンニクチューブ 小さじ0.5
 肥前佐嘉角屋【みそドレ】大さじ2
 辛子チューブ 小さじ1



<作り方>

- ①フライパンを熱し、サラダ油でんにく、豚肉を炒める。
- ②肉に火が通ったらキャベツを加えサッと炒める
- ③【みそドレ】と辛子チューブを入れ炒め合わせ、器に盛り付ける

料理時間
10分未満

(ポイント)

お好みで、辛子やんにくを増量しても◎



簡単レシピもっと見る

♡♡ツナとミニトマトの炊き込みご飯♡♡

<材料> (お米2合分)

- 米 2合分
 ミニトマト 8個 (ヘタをとる)
 ツナ缶140g 1缶 (開けて缶汁をきる)
 肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ3
 バター 10g (切ってるバター1個分)
 青しそ 2枚お好みで



<作り方>

- ①お米を洗って炊飯釜に入れ水を2合メモリより少し下にいれる
- ②①にミニトマトとツナ缶【だし醤油】を加え炊飯器のスイッチを入れる
- ③②が炊き上がったらバターを加え混ぜ込み器に盛り付け青しそをちぎってのせる

(ポイント)

最後の青しそはお好みですがちぎってのせるといい香りに仕上がります。
 炊飯器に材料をいれるだけで完結する簡単調理です！

料理時間
10分未満

炊飯時間は除いた時間です