



♡♡えびとアボカドのサラダ♡♡

<材料> (3~4人分)

アボカド1個 (種と皮を除き1cm格に切る)

海老 8~10尾 (皮を剥き背に切り込みを入れ背ワタをとる)

◆玉葱みじん切り 1/8個分

◆肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1.5

◆マヨネーズ 大さじ2

レタス お好み量



<作り方>

①海老は【野菜だれ】小さじ1をかけ耐熱容器にいれかるくラップをかけ600w

レンジ1分加熱し粗熱をとる

②◆の調味料を混ぜ合わせアボカドと①の海老を加え和える

③器にレタスをしき、②をのせる

(ポイント)

海老の加熱はレンジによって調整してください。

マヨネーズと【野菜だれ】でさらりとした軽いマヨドレッシングです

料理時間
10分未満

♡♡レンジ蒸し鶏とアスパラの辛子酢味噌かけ♡♡

<材料> (作りやすい分量)

鶏むね肉 1枚 (厚みを均一に開いておく)

肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ0.5

グリーンアスパラガス 5本 (根元4cmほどピーラーで

薄く皮を剥き斜め切り)

肥前佐嘉角屋【みそドレ】大さじ5

練り辛子 適量



料理時間
10分未満

<作り方>

①開いた鶏むね肉に【野菜だれ】をまぶして耐熱容器に入れラップをかけて600w電子レンジ

2分加熱裏返して更に2分加熱する

②グリーンアスパラガスは塩茹でし、①の鶏むね肉を適宜切ったものと一緒に器に盛り付ける

③【みそドレ】と練り辛子をよく混ぜ合わせ②の盛り付けた鶏むね肉とグリーンアスパラガスにかける

(ポイント)

レンジ蒸し鶏は生っぽさがあれば10秒ずつ加熱を追加してください。加熱し過ぎに注意しましょう

♡♡手作りなめたけ♡♡

<材料> (作りやすい分量)

なめたけ 1袋 (よく洗う)

えのきたけ 150g (根を取り1~2cmに切る)

肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ1

肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】小さじ2



<作り方>

①材料を全て耐熱皿に入れてラップを軽くかけて、電子レンジで2~3分加熱

②①に【だし醤油】と【丸大豆醤油】を加え全体をかき混ぜる

料理時間
10分未満

(ポイント)

レンジ加熱時に吹きこぼれ、やけどに注意です

市販の瓶入りなめたけよりもサラサラに出来上がるので食べやすく、きのこ

のお出汁と【だし醤油】がとてもよく合います。

♡♡中華おこわ♡♡

<材料> (作りやすい分量)

もち米 2合 (洗って2時間水につけざるに上げ水気を切る)

豚コマ 200g (豚肉に【丸大豆醤油】【だし醤油】を絡めておく)

肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】大さじ1

肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ2

ごま油 少々

長ネギ 1本 (荒みじん)

ザーサイ 50g~ (5mm角ぐらい)

干し椎茸 2枚 (戻して1/2千切り・戻し汁は使います)

人参 1/3本 (椎茸と同じくらい大きさに切る)

枝豆や銀杏 お好み量

もち米浸水時間除き
料理時間
15~20分



<作り方>

①フライパンを熱しごま油をひいて長ネギ、豚肉 (つけ汁は残しておく) 椎茸、人参、ザーサイを炒める

②干し椎茸の戻し汁と①のつけ汁と足して1.5カップになるようにし、足りなければ水を足す

③耐熱容器に浸水して水気を切ったもち米と①の炒め食材と②の汁を入れて中央をくぼませてラップをかけて600w電子レンジで13分加熱後、枝豆や銀杏を加え5~10分蒸らす

(ポイント)

もち米を浸水してしっかり2時間吸水させると必ずふんわりきれいに出来上がります