



♡♡なすのシソ南蛮漬けレンジ調理♡♡

<材料> (作りやすい分量)

- なす 2本 (乱切り)
- 大葉 1束 (千切り)
- ごま油 大さじ2
- 肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】大さじ1
- 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 鷹の爪 1本分 (お好み量)



<作り方>

- ①耐熱皿になすを入れ、ごま油を絡ませ、ふんわりラップし、600w3分レンジでチンする
- ②①に●の調味料を入れ、混ぜ合わせ、さらに600w1分半レンジでチンする
- ③②に大葉を半量ほど混ぜ合わせ、残りは上に盛り付ける

(ポイント)
冷めても美味しい!

料理時間
10分未満

♡♡かぼちゃのバター醤油和え

♡♡

- <材料> (作りやすい分量)
- かぼちゃ1/6個 (種とわたを取り2cm角に切る)
 - 肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】小さじ1.5
 - バター 大さじ1



<作り方>

- ①耐熱ボールに切ったかぼちゃを入れふんわりラップをかけ600w電子レンジで2分加熱、上下を返してさらに1分加熱する
- ②①が熱いうちにバターと【丸大豆醤油】を加えて和える
- ③器に盛り付ける

料理時間
10分未満

※レンジ加熱後やけどにご注意ください

▶▶むきえび短時間でレンジ加熱

注意) レンジによって加熱時間を加減して、むきえびの色が変わるまでしっかり加熱してください



①むきえびに【野菜だれ】をかけてからめる



②ふんわりラップをかける



③電子レンジ600w
2~3分加熱できあがりです!

♡♡えびのごまマヨサラダ♡♡

<材料>

- 肥前佐嘉角屋【ごま醤油】大さじ4
- マヨネーズ大さじ3~4

上記のレンジで作ったむきえびお好み量
ゆで卵 1個
ブロッコリー
などお好みの野菜



<作り方>

- ①【ごま醤油】とマヨネーズを混ぜ合わせる
- ②お好みの野菜と②の海老とを器に盛り付け①のごまマヨソースをかける



料理時間
10分未満