



2月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉角屋

2024年2月

♪♪鶏手羽元とじゃが芋の旨塩煮♪♪

材料

- (2~3人分)
- 鶏手羽元 6本 (骨に沿って切り込みを入れる)
- サラダ油 適量
- じゃが芋 中2個 (大きめ一口大)
- 人参 1/2本 (乱切り)
- ブロッコリー 1/3株 (小房に分ける)
- 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ3
- 水 適量
- 粗挽きこしょうまたは柚子こしょう お好みで



作り方

- 鍋に油を熱し鶏手羽元を入れ両面に焼き色が付くまで焼きじゃが芋、人参を加え炒める
- ①の全体に油がまわったら【野菜だれ】と水を加えアクをとりながら10~15分ほど煮る
- ②のじゃが芋が柔らかくなったならブロッコリーを加え加熱する

ポイント

器に盛り付けた後、こしょうや柚子こしょうをお好みで

料理時間
20分以上

♪♪やみつきキャベツ♪♪

材料

- 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

- キャベツを容器に入れ【野菜だれ】を加え揉む
- ①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

②の状態であれば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

ひとりごと

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

材料

♪♪鯛のサラダ作り♪♪

- (4人分)
- 鯛刺身 1/4尾分 (薄切りにして【野菜だれ】をかけておく)
- 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 鯛下味用 大さじ1
- 白菜 2枚 (軸は細きり葉は2cmに切る)
- 春菊 1/3束 (3cmに切る)
- 生姜 1かけ (細きり)
- (かぼすドレッシング)
- ◆かぼすしぼり汁 大さじ1
- ◆肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ3
- ◆砂糖 小さじ0.5
- ◆サラダ油 大さじ2.5



作り方

- 白菜、春菊、生姜は切ったらそれぞれ冷水につけて水気をきる
- ◆のかぼすドレッシングを白っぽくなるまで混ぜ合わせる
- 鯛と①の野菜と鯛を合わせて②のドレッシングで和える

ポイント

野菜はキッチンペーパーなどでしっかり水気を切ってください

ひとりごと

【野菜だれ】で作ったかぼすドレッシングは柔らかな酸味と控えめな生姜が春菊の苦みを抑えてくれます。

料理時間
10分未満

材料 (2人分) ♪♪魚介とブロッコリーの Pasta♪♪

- スパゲティ 160~200g (食塩を入れた熱湯で袋の表示時間茹でる)
- ・

- むき海老 8~10尾
- ベビーホタテ 8個
- ブロッコリー 1/2株 (小房に分け茎は斜め切り)
- エリンギ 2本 (縦割りにして2cmに切る)
- 玉葱 1/2個 (スライス)
- にんにく 1かけ (荒みじん切り)
- 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ3
- 食塩・こしょう 少々
- 鷹の爪輪切り お好み量



作り方

- むき海老、ベビーホタテ、ブロッコリー、エリンギ、玉葱、にんにく、たかのつめ【野菜だれ】オリーブオイルのすべてを深めのフライパンに入れて全体を混ぜ、蓋をして中火にかける
- ①の食材から水分が出てむき海老に通たら味見をして食塩、こしょうで味を調える
- 茹でたてのスパゲティを②にしっかり絡めて器に盛り付ける

料理時間
10~20分