



6月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉角屋

2024年6月

♪♪トマトとツナのバジルサラダ♪♪

材料 (作りやすい分量)
 トマト 小2個 (食べやすい大きさに切る)
 ツナ缶 1缶 (缶汁をきる)
 バジルの葉 適量 (適宜切る)
 オリーブオイル 大さじ1/2
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 小さじ2



作り方
 ①トマトに【野菜だれ】をかけておく
 ②①にツナとオリーブオイル、バジルの葉を混ぜ合わせる
 ③器に盛り付ける

ひとりごと
 バジルの葉の香りで食欲を増します
 野菜だれの酸味とトマトでさらに爽やかなサラダです

料理時間
10分未満

♪♪かじきソテーのトマトソース♪♪

材料 (2人分)
 かじきマグロ切身 2切れ (お好みで半分切る)
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 小さじ2
 小麦粉 大さじ1
 オリーブオイル 適量

(混ぜ合わせトマトソース)
 トマト 小2個 (1cm角切り)
 オリーブオイル 40cc
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 30cc
 粗びきこしょう 少々
 にんにく 1/2片分 (すりおろし)
 バジル 2枚 (小さめにちぎる) お好みで



料理時間
10~20分

作り方
 ①かじきマグロに【野菜だれ】を絡め下味をつけ小麦粉を薄くまぶす
 ②フライパンを熱しオリーブオイルをひいて中火で①を両面焼く
 ③②をうつわに盛りつけ (混ぜ合わせトマトソース) をかける

ひとりごと
 下準備で混ぜ合わせたフレッシュトマトソースはサッと火を加えてもそのままでも使えます。
 ソテーした魚や肉にかけたりお楽しみください



♪♪いんげんと人参のごま炒め♪♪

材料
 モロッコいんげん 200g (一口大斜め切り)
 人参 1/3本 (短冊切り)
 ベーコン 2枚 (細切り)
 サラダ油 適量
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1
 すりごま 大さじ1/2



作り方
 ①フライパンに油をひき熱して人参、いんげん、ベーコンを炒める
 ②火が通たら【野菜だれ】で調味し、すりごまを加え全体を炒め合わせる
 ③器に盛り付ける

ひとりごと
 【野菜だれ】は加熱した野菜にも調味しやすくお味もさっぱりとよく合います。

料理時間
10分未満

♪♪塩味にんにくから揚げ♪♪

材料
 鶏むね肉 300g (ひと口大そぎ切り)
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ2
 おろしにんにく お好み量
 こしょう 少々
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 貝割れ大根 お好みで



料理時間
10~20分

作り方
 ①カットした鶏むね肉を【野菜だれ】とおろしにんにくを揉み込み、こしょうをふる
 ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる (3~4分)
 ③お好みで貝割れ大根と②を器に盛り付ける

ひとりごと
 【野菜だれ】は液体なので、簡単にお肉になじみます。また、お肉を柔らかくする効果もありますので、ジューシーに仕上がります