



8月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉角屋 

2024年8月

夏野菜たっぷりミネストローネ

- 材料
 玉葱 中1個 (1cm角切り)
 ズッキーニ 1本 (1cm角切り)
 ジャガ芋 小3個 (1cm角切り)
 鶏もも肉 150g (コマ切り)
 にんにく 1かけ (刻む)
 トマト 2個 (1cm角切り)
 黄パプリカ 1個 (1cm角切り)
 オリーブオイル 大さじ4
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】40cc
 水 1.5カップ
 こしょう 少々
 ・
 クレソン お好み



料理時間
20分

- 作り方
 ①深めの鍋にオリーブオイルを熱し、玉葱、ズッキーニ、ジャガ芋、鶏肉、にんにくを中火で炒める
 ②①から水分が出てきたらトマト、パプリカを軽く炒め【野菜だれ】と水を加え8分ほど煮る
 ③②にこしょうをふり、器に盛りつけ、クレソンを飾る

ポイント
 さっぱりとして野菜がもりもり食べれるスープです
 時間をかけずにオリーブオイルと【野菜だれ】で夏野菜を美味しくお召し上がりください

冷麺

- 材料
 (1人分)
 市販の冷麺 (袋表示どおり茹でる)



<冷麺のたれ>
 肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ1.5
 【野菜だれ】大さじ1.5
 水90ccを器に入れ混ぜ合わせ氷数個。

作り方
 麺を茹でて、冷水でしめ、たれの入った器に麺・キムチ・胡瓜・トマトなどお好みの具材で

料理時間
10分未満

おろし胡瓜ぶっかけそうめん

- 材料
 (2人分)
 そうめん 2束 (通常どおり茹でる)
 ●胡瓜 1本 (すりおろす)
 ●生姜 お好み量 (すりおろす)
 ●肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ2~3
 生ハムやかにかま等 お好み量



- 作り方
 ①●のすりおろし胡瓜とすりおろし生姜と【野菜だれ】を混ぜ合わせておく
 ②茹でたそうめんを器に盛り付け①の胡瓜をのせる
 ③お好みで生ハムやカニカマを添える

ポイント
 生姜はお好み量で、私はたっぷりの方が好きです！

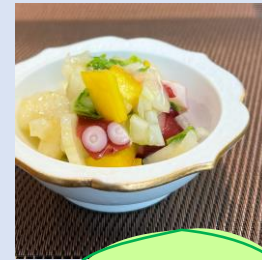
ひとりごと
 【野菜だれ】と胡瓜でさっぱり爽やかなそうめんです。

料理時間
10分未満



たこのセビーチェ

- 材料
 (作りやすい分量)
 ゆでたこの足 1~2本 (小さめ一口大に切る)
 パプリカ 1/2個 (7mm程度角切り)
 セロリ 1/2本 (ピーラーで皮を剥き薄切り)
 ●玉葱 1/2個 (みじん切り)
 ●オリーブオイル大さじ2
 ●肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1.5
 ●レモン汁 小さじ2
 タバスコ 少々 (お好み量)



- 作り方
 ①ボウルに●の調味料を混ぜ合わせる
 ②たこ、パプリカ、セロリを①に加え混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす
 ③②にタバスコをお好み量加え器に盛り付ける

ポイント
 食材を混ぜ合わせる時、調味液としっかりなじむように混ぜ合わせてください

料理時間
10~20分