



10月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉角屋 

2024年10月

♪♪青菜おむすび（大根葉）♪♪

材料

(2個分)
 大根葉や小松菜などの青菜 1～2本（小口切り）
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1
 かつおぶし 2g
 ごはん 茶碗大盛1杯

料理時間
10分未満



作り方

- ①青菜葉を茹でるか、またはラップにくるみ600w電子レンジ30秒加熱し、冷ましてから水気を絞る
- ②①に【野菜だれ】とかつおぶしを混ぜ合わせる
- ③熱々のごはんを②に加え全体をよく混ぜ合わせておむすびをつくり器に盛り付ける

ポイント

たくさん使って作り置きする場合は青菜とかつおぶしを鍋で乾煎りし、【野菜だれ】を加えさらに煎って水分を飛ばしてください。冷ましてから蓋つき容器に移して冷蔵庫で4～5日保存できます

♪♪海老と茄子の香り炒め♪♪

材料

(2人分)
 海老小サイズ 10尾（皮を剥き背に切り込みを入れ背ワタをとる）
 茄子 1本（半月8mm斜め切り）
 モロッコいんげん3本（斜め切り）
 にんにく 1かけ（みじん切り）
 鷹の爪輪切り お好み量
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1.5
 オリーブオイル大さじ1～2



作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを加え弱火にして、にんにく、たかのつめ、海老を炒める
- ②①に茄子、いんげんを加え炒め【野菜だれ】で調味する
- ③②を器に盛り付ける

料理時間
20分以上



♪♪鮭とエリンギの Pasta♪♪

材料

(2人分)
 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）

料理時間
10～20分

生鮭切身 2切れ（3等分に切る）
 エリンギ 3本（縦割りにして2cmに切る）
 玉葱 1/2個（スライス）
 にんにく 2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
 イタリアンパセリ お好みで



作り方

- ①生鮭、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、中火にかける
- ②①の食材から水分が出てしっかり火が通たら味見をして食塩、こしょうで味を調える
- ③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

♪♪赤かぶの浅漬け♪♪

材料

赤かぶ 大1個（スライサーでスライス）
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】食材の1/3量
 かぶの葉 適量

料理時間
10分未満

作り方

- ①スライサーでスライスした赤かぶとかぶの葉を【野菜だれ】に5分ほど漬ける

ポイント

赤かぶの皮は薄く剥きましたが、剥かずにスライスしても大丈夫です

