

12月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉角屋 

2024年12月

♪♪ぶりの野菜だれ焼き♪♪

材料
(1人分)
ぶり 切身 60gに対して
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1

・
大根おろし
肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】適量
青じそ 1枚
レモン くし切り

作り方
①ぶりを【野菜だれ】を絡める
②トースターで①を両面焦げめがつくまで焼く5~8分
③器に盛り付け大根おろしとレモンを添える

ひとりごと
【野菜だれ】で程よい塩味を全体に絡めて臭みなく仕上がります。



料理時間
10分未満

♪♪かぶと鯛の刺身野菜だれ♪♪

材料
(2人分)
かぶ 1個 (薄くスライス)
鯛刺身 10枚程度
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ2
かぶの葉 適量
わさびなど好みの薬味

作り方
①容器にかぶとを入れ【野菜だれ】をかけ5分程度おく
②器に①のかぶと鯛の刺身とサッとゆでたかぶの葉を重ねもりつける

ポイント
わさびや柚子胡椒など好みの薬味を添えてお召し上がりください

調理時間の目安
10分未満

ひとりごと
ノンオイルでさっぱりとした仕上がりで



料理時間
10分未満



♪♪黄金色の卵の花♪♪

材料
(作りやすい分量)
生おから 150g?200g
人参 1/2本 (千切り)
溶き卵 5個分
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ2.5
砂糖 大さじ3 (お好みで増減)
水 80cc
肥前佐嘉角屋【だし醤油】小さじ2

・
絹さや (お好みで)

作り方
①おから、人参、溶き卵、水を鍋に入れよく混ぜ合わせて火にかける
②①の鍋に砂糖と【野菜だれ】を加え水分がなくなるまでヘラなどで全体を混ぜながら焦がさないように加熱する 中火→弱火
③②を味見して薄ければ【だし醤油】で味を調える

ポイント
(ポイント)
水分が多い状態の時はお味が薄く感じますが、水分がなくなると味濃くなりますので最後に調節してください。【野菜だれ】で色よく仕上がります。



料理時間
20分以上

♪♪冬野菜とベーコンのソテー♪♪

材料
(2人分)
かぶ 大1個 (5mm幅にスライス)
かぶの葉 (2cmに切る)
ベーコンスライス (短冊切り)
白菜 2枚 (短冊切り)
ひらたけ 1株 (食べやすい大きさに分ける)
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1
サラダ油 大さじ1

作り方
①フライパンを熱油をひいて中火でベーコン、野菜を炒める
②①にかぶの葉を加え【野菜だれ】で調味する
③器に盛り付ける

ポイント
かぶは加熱しすぎないように気をつけましょう



料理時間
10分未満