



めかぶ野菜だれ

材料 (作りやすい分量)

めかぶ (根と茎それぞれお好みの大きさに切る)
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】お好み量

作り方

- ①沸騰したお湯にめかぶを入れて15秒程度色良く茹でる
- ②色が変わったらざるに上げて水で冷まし水気をしっかりきる
- ③めかぶを器に盛り付け【野菜だれ】を少量かける

ポイント

めかぶを茹でてから切ってもいいですが、ぬめりが出て切りづらいので、カットしてから茹でました。どちらでも作りやすい調理法で!



料理時間
10分未満



ジンジャーチキン

材料 (作りやすい分量)

鶏胸肉 2枚 (一口大に切る)
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1
小麦粉 適量
サラダ油 適量
玉ねぎ 1/2個分 (すりおろす)
生姜 約大さじ1 (すりおろすorチューブ)
肥前佐嘉角屋【だし醤油】 大さじ3
砂糖 大さじ1



作り方

- ①袋などに鶏胸肉を入れ、【野菜だれ】を絡める
- ②①に小麦粉をまぶし、熱したフライパンをサラダ油を入れ、中強火で両面焼き焼き色をつける (この後、煮るので中に火が通ってなくてOK)
- ③②に玉ねぎ～砂糖までを入れ、水分を飛ばすように煮てしっかり肉の中まで火を通す

ひとりごと

必ず玉葱のすりおろし汁も一緒にフライパンに入れてください。

料理時間
10～20分

鯛と小松菜のレンジ蒸し

材料

(1人分)
鯛切り身 1切れ (1/2に切る)
小松菜 2本 (2cmに切る)
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1～1.5



作り方

- ①耐熱容器に鯛の切身と小松菜を並べる
- ②【野菜だれ】をかけ回し軽くラップをかける
- ③600w電子レンジ3分加熱し器に盛り付ける

ポイント

【野菜だれ】でレンジ加熱にもパサつかず臭みのなくきれいに仕上がります

料理時間
10分未満

海鮮ちらし寿司

(4人分)

ごはん 3合分

(合わせ酢または市販寿司酢)

酢 大さじ4、砂糖 大さじ3、塩 小さじ2、肥前佐嘉角屋【だし醤油】 小さじ1→しっかり混ぜ合わせる または、市販寿司酢+【だし醤油】 小さじ1→混ぜ合わせる

まぐろ刺身さく (食べやすい大きさに切る)

肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】 大さじ1

サーモン刺身さく (食べやすい大きさに切る)

刺身用帆立 (食べやすい大きさに切る)

刺身用鯛 (食べやすい大きさに切る)

肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1

その他イクラ・しめ鯖やコハダの酢じめ・寿司えび

①温かいごはんに合わせて酢を混ぜ合わせ、粗熱をとり酢飯を作っておく

②まぐろは【丸大豆醤油】で醤油漬けにし、サーモン・帆立は【野菜だれ】でまぶしておく

③器に①を敷き詰め具材のをせ盛り付ける



料理時間
20分以上

