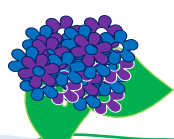


2025年



6月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉 角屋

♪♪ゴーヤチャンプルー～野菜だれ～♪♪

材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本 (半月スライス)

肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1

木綿豆腐 1/2丁

(1時間ほど水切り、食べやすい大きさにちぎる)

豚バラ 100g (食べやすい長さ)

卵 1個分

ごま油 適量

肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1～1.5

鰹節 1パック



作り方

①スライスしたゴーヤに【野菜だれ】をかけ、10分程したら水分を絞る

②フライパンを熱しごま油をひいて木綿豆腐に焼き色がつくように焼き、木綿豆腐を端に寄せてゴーヤを炒める

③②の具材を端に寄せて、豚バラを焼き、豚バラに火が通ったら溶き卵を入れ、炒め混ぜ合わせて最後に【野菜だれ】と鰹節を加え調味する

料理時間
10～20分

♪♪黄ズッキーニとししとうのラタトゥイユ♪♪

材料

(作りやすい分量)

黄ズッキーニ 1本 (1cmイチョウ切り)

トマト 2個 (乱切り)

ししとう 6本 (3等分に切る)

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2

にんにくチューブ 3cm～

粗びきこしょう お好みで



作り方

①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ加熱する

②黄ズッキーニとトマトを加え炒め【野菜だれ】で調味し水分が半分くらいになるまで加熱する

③ししとうを加え加熱し器に盛り付ける

野菜だけのラタトゥイユ

冷蔵庫で冷たく冷やしても美味しいです！

冷製パスタにしたり、チキンのソースにしたり便利です

料理時間
10未満



♪♪たことブロッコリーのガーリック炒め♪♪

材料 (2人分)

茹でだこ 足約2本分 (刺身用) (一口大)

ブロッコリー 1/2株 (小房に分ける)

にんにく 1片 (粗みじん)

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

ブラックペッパー 多め (お好み量)



作り方

①洗ったブロッコリーを袋に入れ、600wで2～3分レンジで加熱する

②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れ香りが出たら、強火でたことブロッコリーを炒める

③②が炒まったところに野菜だれで調味し、ブラックペッパーをふり、盛り付ける



料理時間
10～20分

♪♪やみつき蛇腹きゅうり ♪♪

材料 (作りやすい分量)

きゅうり 2本 (表裏に斜めに隠し包丁を入れ、12等分の輪切りまたは一口大でもOK)

肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1

肥前佐嘉角屋【だし醤油】大さじ1

にんにくチューブ 約2cm (お好み量)

唐辛子 1本

ごま油 大さじ1

白ごま 大さじ1

作り方

①衛生的な袋に材料を全て入れる

②30分程、冷蔵庫に入れ漬けておく

③器に盛り付ける

ポイント

ブロッコリーなどの温野菜を器に並べ、ソースと一緒に盛り付けても美味しいですだし醤油と野菜だれの組み合わせでさっぱり仕上がります

※だし醤油と野菜だれの組み合わせでさっぱり仕上がります

料理時間
20分以上
漬け込み時間含む

