

# 2025年8月の【野菜だれ】レシピ

肥前佐嘉角屋 

## 〜〜えびとブロッコリーと玉子の中華塩炒め〜〜

材料

(2人分)  
むきえび 10尾 (下処理する)  
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 少々  
片栗粉 適量  
溶き卵 2個分  
肥前佐嘉角屋【だし醤油】 小さじ1  
ブロッコリー 半株 (小房にする/袋に入れて600w2分加熱)  
生きくらげ 50〜70g (食べやすい大きさ)  
ごま油 大さじ1  
にんにくチューブ 小さじ1  
生姜チューブ 小さじ1  
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1



作り方  
①下処理をしたえびに【野菜だれ】を絡ませ片栗粉をまぶしておく  
②溶き卵に【だし醤油】を加え熱したフライパンに油をひいてふんわり卵をつくり一旦取り出す  
③②のフライパンで、ごま油、にんにく、生姜を入れ香りがでたら①のえびを両面焼き、レンジ加熱したブロッコリーと生きくらげを加え炒め、最後に②のふんわり卵を加えひと混ぜして器に盛り付ける

※生きくらげは生でも乾燥生きくらげでもお好みで!

料理時間  
10分〜20分



## 〜〜カニカマきゅうりナムル〜〜

材料

(2人分)  
(2〜3人分)  
きゅうり 2本 (細切り)  
カニカマ 5本 (ほぐす)  
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1  
肥前佐嘉角屋【丸大豆醤油】 小さじ1  
ごま油 大さじ1  
白ごま 適量



作り方

①きゅうりに野菜だれをかけ揉み込み、水分が出てきたらよく絞る  
②ボウルに①、カニカマ〜ごま油までをよく混ぜる  
③器に盛り付け、白ごまをかける

ポイント

カニカマは手でしゃくしゃくと丸めると簡単にほぐしてください  
【野菜だれ】は、かけて揉みこむとあっという間にしんなりして作りやすく、だしの味もしっかりつきます

料理時間  
10分未満



## 〜〜鶏もも肉の大葉照り焼き〜〜

材料

(作りやすい分量)  
鶏もも肉 1枚 (一口大に切る)  
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1  
肥前佐嘉角屋【ごま醤油】 大さじ4  
大葉 5枚 (粗みじん)  
・  
レタスなど



作り方

①鶏もも肉に【野菜だれ】を揉み込む  
②①に【ごま醤油】と大葉を加え絡める  
③トースターで肉に火が通るまで加熱する

ポイント

トースター焼きの目安：今回唐揚げ用カットもも肉を半分に切った大きさを約280g使用でトースターで5分、その後2分（焦げ色が付くまで）焼きました

料理時間  
10分未満

## 〜〜そうめん南瓜と胡瓜の和え物〜〜

材料

(作りやすい分量)  
そうめん南瓜 (瓜) 1/3玉  
胡瓜 1/2本  
肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1  
砂糖 小さじ2



作り方

①5センチ幅輪切りにしたそうめん南瓜を10分程度茹でて水にさらしほぐす  
※鍋に入らない場合は半分に切る  
②【野菜だれ】と砂糖を混ぜ合わせ①のそうめん南瓜と胡瓜を和える  
③器に盛り付ける

料理時間  
10〜20分

ご注意

そうめん南瓜を切る時は怪我の無いよう通常の南瓜を切る要領で気をつけてください