

2025年 10月の【野菜だれ】レシピ



肥前佐嘉 角屋 輝正

材料 (2人分)

うどん 2玉 (袋ゆでめんは切り目を入れてレンジ加熱1分)
 豚こま 200g
 玉ねぎ 小玉1個 (1cm幅くし切り)
 人参 1/2~1/3本 (短冊切り)
 キャベツ 2枚 (大きめ太め短冊)
 サラダ油 小さじ1
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ2
 鰹節 1P
 万能ネギ 適量 (小口切り)



作り方

- ①フライパンを熱し、サラダ油を入れ豚こま〜キャベツを炒める
- ②①が炒まったところに、軽くほぐしたうどん【野菜だれ】鰹節を入れ炒め混ぜ合わせる
- ③②を器に盛り、万能ネギを散らす

ポイント

お好みで、ごま油を最後に回し入れても◎
 鰹節を増量してもさらに美味しく召し上がれます



料理時間
10分未満

材料 (作りやすい分量)

食パン 8枚切り (1/6にカットしてトースターで焼く)
 ミントマト3種 3個ずつ (1/4に切る)
 生ハムスライス 3枚 (短冊切り)
 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
 乾燥パセリ



作り方

- ①カットしたミントマトに【野菜だれ】オリーブオイル、生ハム、乾燥パセリを混ぜ合わせ和える
- ②焼いた食パンに①をのせて器に盛り付ける

ポイント

食材を小さめに切ると食べやすくなります



料理時間
10分未満

材料 (2~3人分)

豚バラ肉 300g (食べやすい大きさに切る)
 舞茸 1パック (株を小分けにする)
 ピーマン 2個 (縦割り種を取り1cm幅に斜め切り)
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】 大さじ1
 サラダ油 適量
 こしょう お好み量



作り方

- ①フライパンを熱し油をひいて豚バラ肉を焦げ目がつく程度しっかり炒める
- ②①に舞茸とピーマンを加え【野菜だれ】を加えて炒める
- ③こしょうをふり器に盛り付ける

料理時間
10分未満

※水分が出すぎない人參やじゃが芋の薄切りなどを加えても美味しく仕上がります

材料 (2人分)

ブリ 2切れ
 肥前佐嘉角屋【野菜だれ】大さじ1
 サラダ油 適量
 肥前佐嘉角屋【みそだれ】大さじ2
 かぼす汁 1/2個分
 かぼす 適量



作り方

- ①ブリに野菜だれをかけ10分ほど置いてキッチンペーパーなどで水気をとる
- ②フライパンを熱しサラダ油をしいて蓋をしながらブリを両面焼く
- ③②に火が通ったら、【みそだれ】を入れ焦げないように絡め焼き、最後にかぼす汁をかける

料理時間
10~20分