

体に優しいこだわりメニュー No.50 2003.2

「家族の辛みそ鍋焼うどん」

<材 料>ゆで玉うどん 四人前 豚薄切肉 300g 白菜 3枚 ニラ 1束
しめじ 小1パック 卵 4個 おろし生姜 少々 水 1200ml
調味料(もとだれ 大さじ4杯 信州味噌 150g 辛味噌だれ 大さじ4杯 酒 100ml) 胡麻油 適量

<作り方>①白菜、ニラは適当な大きさに切り、しめじは小房に分けておく。②豚肉は細切りにし胡麻油で色が変わるまで炒め、おろし生姜・水・調味料を加え一煮立てさせスープを作る。③一人用の土鍋（または手鍋）に麺とスープを入れ上に野菜・生卵を乗せ、3～4分中火で煮込む。野菜が煮えたら出来上り。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 も と だ れ 1ℓ 入 1200円

店 自 慢 信州天然^{こし}味噌 1kg 900円

栃木青源味噌 辛 味 噌 だ れ 180g入 500円 ※外税

『市販のものとは一味も二味も違う格別の味わい！今年の寒い冬を乗り切る為に最適なメニューです！辛党の方は辛みそをお好みで増量してお楽しみ下さい。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.86 2006.2

「和風ロール白菜」

＜材 料＞鳥ひき肉 200g 白菜 6枚 長いも 100g 万能ねぎ 半束
しいたけ 3個 生姜 2片 卵 1個 片栗粉 大さじ4杯
調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯 コショウ 少量) 水 3カップ
調味料B(もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯 塩 小さじ2杯)

＜作り方＞①白菜は茎を薄くそぎさつと茹で上げ、しいたけ・生姜1片はみじん切り、もう1片はおろす、長いもは荒みじんに、万能ねぎは小口切りしておく。
②ボールに肉・しいたけ・生姜みじん・長いも・卵・片栗粉と調味料Aを入れ、良く混ぜ具を6等分にしろール白菜を作る。③鍋に水・調味料B・おろし生姜・ロール白菜を入れ弱火で15分位煮込み、片栗粉でとろみを付け器に盛り万能ねぎをトッピングして出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『白菜の甘みを活かしたアイデア料理です。是非一度お試し下さい!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.98 2007.2

「豚バラ大根きんぴら風」

<材 料>豚バラ肉薄切 200g 大根 1/2本 赤唐辛子(小) 2本

白胡麻 大さじ1杯 胡麻油 少々 水 1カップ

調味料(もとだれ 大さじ5杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ2杯)

<作り方>①肉は一口大に、大根は皮付のまま4~5cmの拍子切り、大根葉は荒く刻み
赤唐辛子は種を抜き半分に切る。②フライパンに胡麻油を熱し、唐辛子・肉
・大根をさっと炒めて水を加え7分位煮る。③調味料を加え炒りながら煮汁
が1/3 位になるまで煮て、大根葉を加えさっと混ぜ合わせて器に盛り、白胡
麻をふりかけて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『今年は暖冬なので少し早めに御飯を美味しく食べるおかずのお勧めです。』

豊作の大根を、主菜でも副菜でも沢山お召し上がりください！』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.110 2008.2

「家族のけんちゃん風鍋うどん」

＜材 料＞ゆでうどん 4人前 鳥もも肉 1枚 木綿豆腐 1丁 大根 10cm
人参 1/2本 生しいたけ 5個 長ねぎ 1/2本 牛蒡 1/3本
胡麻油 適量 水 1600ml

調味料（もとだれ 140ml 酒 50ml 塩 小さじ2杯）

＜作り方＞①豆腐は10分位水切りしておく、牛蒡小口切りし2分位水でさらす、鳥肉は一口大に、人参・大根はいちょう切り、生しいたけは四つ割り、長ねぎは薬味用に切っておく。②鍋に胡麻油を熱し、手でくずした豆腐を軽く炒めそこに鳥肉・大根・牛蒡・人参・しいたけの順に加えてさっと炒る。③水を入れ中火で牛蒡がやわらかくなるまで煮て調味料で味付けして出来上がり。
食卓でうどんを煮ながらねぎ等好みの薬味を添えてお召し上がり下さい。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 も と だ れ 1ℓ入 1200円

長野善光寺 七味唐がらし 18g入 380円 ※外税

『野菜たっぷりて飽きのこない美味しさです。皆さんでお楽しみ下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.122 2009.2

「根菜のサラダ」

＜材 料＞牛蒡 1本 れんこん 1節 人参 1本 糸みつば 1束
サラダ菜 1個 白すりごま 大さじ3杯 塩・コショウ・酢 少々
調味料（もとだれ 大さじ2杯 マヨネーズ 適量 酢 大さじ2杯）

＜作り方＞①牛蒡は斜め薄切りにして水に5分位さらし水切りしておく。れんこんは薄
いちょう切りにして酢水に10分さらし水切り、人参は2～3cmのたんざ
く切りにしておく。②鍋にお湯を沸かし牛蒡・人参を中火で5分程煮て、さ
らにれんこんを加え3分位ゆでてやわらかくなったら水切りし塩・コショウ
をふっておく。みつばは熱湯にさっと通し適当な長さに切る。③ボールに調
味料・すりごまを入れ良く混ぜてから牛蒡・人参・れんこん・みつばを加え
て良く和える。器にサラダ菜を敷いて盛り付けて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『根菜とマヨネーズの相性が抜群、鍋料理を食べ過ぎた翌日にお勧めです！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.134 2010. 2

「家族の豚バラ鍋うどん」

＜材 料＞うどん 4人前 キャベツ 1/2個 豚バラ肉 300g ニラ 1束
しめじ 1パック 生しいたけ 4個 赤唐辛子 1本 にんにく 3片
調味料（もとだれ 120ml 酒 大さじ5杯） 水 1600ml

＜作り方＞①キャベツはざく切り、豚肉・ニラは適当な大きさに切り、しいたけは細切り、しめじは小房に分け、にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取り小口切りにしておく。②鍋に水・調味料・赤唐辛子・にんにくを入れ、沸騰したら肉を加え色が変わったらアクを取る。次にキャベツ・しいたけ・しめじを加え、2～3分煮てからうどん・ニラを入れてさっと煮込んで出来上がり。

※七味・すりごま・柚コショウ・かんずりなど好みの薬味を添えてどうぞ。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

熊本五木食品 田舎うどん 200g入 230円 ※外税

『野菜の食感を楽しむには煮込み過ぎず召し上がることをお勧めします！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.146 2011. 2

「ほうれん草の海鮮丼」

＜材 料＞ほうれん草 1束 ほたて貝柱 6個 むき小えび 200g
舞茸 1パック 生姜 1片 片栗粉 大さじ3杯 塩 適量
調味料（もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯） 水 400ml

＜作り方＞①ほうれん草は塩を入れたお湯でさっと茹で5cm位に切る。小えびは塩を少々入れた熱湯で湯通しする。ほたては大きめにほぐし、舞茸は小房に分け、生姜はすりおろし搾っておく。②鍋に水・調味料を沸騰させ、ほたてを中火で2分位煮る。あくを取ったら舞茸を加えてさらに2分位煮る。③ほうれん草・小えび・生姜汁を加えてさっと煮てから水とき片栗粉でとろみを付ける。ご飯にかけて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬のほうれん草は栄養豊富！お鍋にもそろそろ飽きてきたこの時期にお勧めのメニューです。副菜としてもまた美味しく召し上がれますのでお試しください！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.158 2012.2

「鶏ちゃんうどん」

<材料>うどん 4人前 鳥もも肉 1枚 白菜 6枚 長ねぎ 1本
こんにゃく 1枚 油揚げ 1枚 舞茸 1パック にんにく 2片
生姜 2片 すりごま 大さじ3杯 水 1600ml
調味料(もとだれ 100ml 酒 100ml 味噌 大さじ6杯)

<作り方>①鳥肉は一口大に、白菜はざく切り、ねぎは斜め切り、舞茸は小房に分け、油揚げは細切り、こんにゃくはさっと湯がいて適当な大きさに切る。にんにく、生姜はすりおろしておく。②鍋にお湯を沸騰させ、鳥肉・白菜・こんにゃく・油揚げ・舞茸・ねぎを中火で5分位煮る。続けて調味料・にんにく・生姜・すりごま・うどんを加え、さっと煮れば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 も と だ れ 1ℓ入 1200円
九州熊本 田舎うどん 200g入 230円
店 自 慢 信州天然^{こし}味噌 1kg 900円 ※外税

『具材たっぷりスタミナうどんが一番寒い時期を元気に乗り切りましょう!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.170 2013.2

「牛蒡と牛肉のあんかけうどん」

＜材 料＞うどん 4人前 牛肉切落し 200g 牛蒡 1本 生姜 1片
長ねぎ 1本 片栗粉 大さじ4杯 水 1400ml サラダ油 適量
調味料（もとだれ 150ml 酒 100ml）

＜作り方＞①牛蒡は斜薄切りにしさと洗って水切りする。牛肉は適当な大きさに切り、ねぎは青い部分を小口切り、生姜はすり下ろし、片栗粉は水で溶いておく。
②大きめのフライパンにサラダ油を熱し、牛肉・牛蒡を中火でさっと炒めてから水・調味料を加えて沸騰させる。牛蒡が柔らかく煮えたら生姜・片栗粉を入れ、かき混ぜながらあんを作る。③器に温めたうどんを盛り、あんをかけてねぎをトッピングすれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

熊本五木食品 田舎うどん 200g入 230円 ※外税

『あったかメニューがまた出来ました。あんは御飯にも合うのでお勧め!』店主