

体に優しいこだわりメニュー — No.1 1999.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「かえりにぼしの酢味付」

<材 料>かえりにぼし 120g 長ねぎみじん切 適量 水 大さじ3杯

いりごま、又は切ごま 適量 もとだれ 大さじ1杯

米酢 大さじ4杯 酒 大さじ1杯 七味唐がらし 適量

<作り方> ボールと一緒にまぜ合わせ、30分以上なじませるだけで出来上り。

[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

長野善光寺 七味唐がらし 18g入 380円 ※外税

『国民健康調査によると、私たちのカルシウム摂取量は少なすぎるようです。お酒のつまみや箸休めに、やわらかくて飽きのこないこのメニューをお勧めします。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.25 2001.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「家族のカレーうどん」

<材 料>豚薄切り肉 300g 玉ねぎ 1個 人参 1本
生しいたけ 1パック カレールウ（中辛）200g
うどん 4人分 万能ねぎ 少々 水 7カップ 酒 大さじ4杯
サラダ油 大さじ3杯 もとだれ 大さじ4杯

<作り方>①豚肉・人参・玉ねぎ・生しいたけを細切りにする。②鍋にサラダ油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。そこに人参・玉ねぎ・生しいたけの順に入れてさらに炒めてから水を入れる。③沸騰したらアクを取り、人参がやわらかくなったところでカレールウを入れる。④ルウがとけたら酒・もとだれを加え味を調える。⑤麺を入れて少々煮込み、盛付け時に小口切りにした万能ねぎをトッピングすれば出来上り。

〔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 ※外税

『寒さ本番！からだの芯から暖まるメニューをご家族でお楽しみ下さい。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.49 2003.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「韓国風海鮮鍋」

<材 料>生がき 200g から付えび 8尾 生たら 2切 長ねぎ 1本
生しいたけ 1パック 白菜 1/4切 豆腐 1丁 牛肉薄切 100g
調味料(もとだれ 大さじ4杯 辛味噌だれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯 塩 大さじ1/2杯 おろし生姜・おろしんにく 各少々)
水 5カップ 胡麻油 適量

<作り方>①生がきは薄い塩水で洗っておき、野菜・豆腐・魚類は食べ易い大きさに切っておく。②平鍋に胡麻油を引き、細切りにした牛肉を炒め色が変わったら水・調味料を入れてスープを作る。③用意した具材を順次入れ、炊き上がったら出来上がり。 ※薬味に、柚こしょう・かんずりなどが良く合います。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木宇都宮 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『寒い冬の韓国では、体が暖まるスタミナ満点のこの鍋を食べるそうです。ぜひ残ったスープで、雑炊や煮込みうどん・お雑煮などお楽しみ下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.61 2004.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「家族のかき鍋うどん」

<材 料>うどん 4人前 豚バラ肉 200g 生かき 300g
キャベツ 5~6枚 長ねぎ 1本 エリンギ、舞茸 各1パック
生姜 1片 水 1400ml

調味料（もとだれ 120ml 酒 120ml 塩 小さじ2杯）

<作り方>①バラ肉は3mm位に切りさっとゆがいておく。かきは4~5等分に切り、キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切り、エリンギは薄切り、舞茸は小房に分け、生姜はすり卸しておく。②水・調味料を鍋に合わせ生姜のしぼり汁と共に沸騰させ、肉・かき・野菜を入れさっと煮る。③食卓でうどんを煮ながら薬味を添えてお召し上がりください。

〔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 ※外税

『柚こしょう・かんずりなどを薬味に、本格的な味をお楽しみください!』 店主

体に優しいこだわりメニュー — No.85 2006.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「家族のあんかけ肉うどん」

<材 料> 豚薄切り肉 200g 舞茸 1パック 小松菜 1束

帆立の水煮缶 1缶 ゆで玉うどん 4個 生姜 1片

調味料(もとだれ 100ml 酒 大さじ5杯 塩 小さじ2杯) 水 1600ml 水どき片栗粉 適量

<作り方> ①肉は適当な大きさに切り熱湯をくぐらせ水切りする。舞茸は小房に分け、生姜はおろしておく。②鍋に水と調味料を入れ煮立て肉と舞茸、帆立を汁ごと加え5分程煮てあくを取る。③小松菜は3cm位に切り油で炒め、鍋に加え片栗粉でとろみを付ける。④うどんを温め器に盛り、あんをかけて生姜を乗せれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『体の温まる、ちょっと変わった麺料理がまたまた誕生しました!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.97 2007.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「とり豆乳鍋」

<材 料>鳥手羽元 8本 帆立貝 8個 人参 1本 白菜 5枚
エリンギ 1パック 生しいたけ 1パック 長ねぎ 2本
水菜 1束 水 5カップ 豆乳 3カップ

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酒 100ml 辛味噌だれ 小さじ3杯 赤味噌 大さじ2杯 胡麻油 適量)

<作り方>①人参は斜め薄切り、エリンギ・白菜・しいたけ・長ねぎ・水菜は適当な大きさに切る。②鍋に水と鳥肉を入れ沸騰させ灰汁^{あぐ}を取り弱火で20分程煮る。
③豆乳と調味料を鍋に加え、煮立ったら煮えにくい材料から入れ火が通ったら出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木宇都宮 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『コラーゲンたっぷりのアツアツ鍋をご家族でお試してください!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.109 2008.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「もやしとニラの肉団子鍋」

＜材 料＞豚ひき肉 400g 白菜 1/4個 ニラ 1束 もやし 1袋
舞茸 1パック 長ねぎ 1/2本 生姜 1片 にんにく 4片
水 1600ml 片栗粉 大さじ3杯

調味料A（もとだれ 小さじ2杯 味噌 大さじ2杯 酒 大さじ1杯）

調味料B（もとだれ 大さじ6杯 酒 大さじ6杯 塩 小さじ1杯 胡麻油 適量）

＜作り方＞①白菜はざく切り、舞茸は小房に分け、ニラは5cm位でにんにくは薄切り、
長ねぎはみじん切り、生姜はおろしておく。②ボールに肉・長ねぎ・生姜・
片栗粉と調味料Aを入れて良く混ぜる。③鍋に水・にんにく・調味料Bを入
れ煮立て肉をスプーンで団子状に落とし3~4分煮る。続けて白菜・舞茸を加え
さっと煮て出来上がり。ニラ・もやしを適宜加えながら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

店 自 慢 信州天然^{こし}漉味噌 1kg 900円 ※外税

『体を暖めるスープの美味しい鍋です。野菜を沢山お召し上がり下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.121 2009.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「チキンカレースープ」

<材 料>手羽元 8本 ジャがいも 4個 人参 1本 玉ねぎ 1個
生姜 1片 ローリエ 2枚 水 1ℓ サラダ油・バター 適量
調味料(カレー粉 小さじ3杯 もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ3杯 塩 小さじ1杯) 塩・コショウ 少々

<作り方>①肉に塩・コショウを振りもみこんでおく。ジャがいも・人参は一口大に、玉ねぎは3cm位のくし形に、生姜は細切りにしておく。②鍋に油を中火で熱し生姜をさっと炒め、肉・ジャがいも・人参・玉ねぎの順に加え軽く炒める。続けて水とローリエを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。③調味料を加え味をなじませてから皿に盛りバターを落として出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『スープカレーとして御飯にも良く合います。またバターの代わりに生クリームを落としても美味しく召し上がれますので、是非みなさんでお試し下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー — No.133 2010.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「ピリ辛とり肉わかめ鍋」

＜材 料＞鶏もも肉 2枚 長ねぎ 2本 白菜 1/4束 しめじ 1パック
生わかめ 100g 豆腐 1丁 胡麻油 適量 サラダ油 適量
調味料(もとだれ 大さじ6杯 酒 大さじ5杯 辛味噌だれ 大さじ3杯) 水 1600ml

＜作り方＞①鶏肉は一口大に切る。長ねぎは斜切り、白菜はざく切り、しめじは小房に分け、豆腐・わかめは適当な大きさに切っておく。②フライパンにサラダ油を熱し、肉を強火で両面をこんがり焼き付け鍋に移す。水を加えて沸騰させ、アクを取りながら10分位煮る。③調味料で味付けし、白菜・ねぎ・しめじ・豆腐・わかめの順に加えてさっと煮立て胡麻油を落として出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『またまた体の暖まる鍋メニューが誕生しました！鍋が出来上がりましたら火を止めて召し上がった方が、わかめや野菜の食感が楽しめるかもしれません。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.145 2011.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「生姜のべっこう煮」

<材 料>生姜 300g 水 大さじ2杯

調味料（もとだれ 大さじ3杯 三温糖 大さじ4杯）

<作り方>①生姜を良く洗って1mm位の薄切りにしておく。②鍋にお湯を沸騰させ、生姜を中火で5分位茹でてから水切りしておく。③鍋に生姜・調味料・水を入れ、弱火で20分位煮れば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『血流をよくして体温を上げる効果が期待される生姜を食べやすく煮てみました。

毎食少しずつ食べて、風邪など引かぬよう寒い冬を乗り切りましょう!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.157 2012.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「さばの生姜焼き」

＜材 料＞さば 1匹 小松 1束 生姜 3片 小麦粉 適量
調味料（もとだれ 大さじ6杯 酒 大さじ5杯） サラダ油 適量

＜作り方＞①さばは3枚におろして半分に切り、皮目に1cm巾の切込みを入れ全体に小麦粉を薄くまぶしておく。小松菜は3等分に切り、生姜はすりおろしておく。
②フライパンに油を熱し、小松菜を中火でさっと炒め器に盛る。③フライパンに油を足し、皮目から両面を中火で3分ずつ焼いたら調味料と生姜を加え、中火で3分位焼き小松菜の上に汁ごと盛り付ければ出来上がり。

※レモン・すだち・かぼす等を添えるとまた楽しめます。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『お正月料理やお鍋に飽きましたら旬の寒さばで美味しい御飯をどうぞ!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.169 2013.1

<https://www.motodare.co.jp/>

「酢ばす」

<材 料>かぶ 1束 レンコン 1節(300g位) すり胡麻 適量 酢 少々
調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ3杯 胡麻油 大さじ2杯 コショウ 少々) 塩 小さじ2杯

<作り方>①かぶは皮をむき太めの千切りにして塩をふり、20分位おいたら水気を良くしぼる。レンコンは皮をむき薄切りにし、酢を加えた熱湯でさっと茹でたら水切りして冷ましておく。②ボールに調味料を良く攪拌したらレンコン・かぶを混ぜ合わせる。器に盛りすり胡麻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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『おせちにはもちろん、普段の副菜としても重宝するレシピでお勧め!』 店 主