

体に優しいこだわりメニュー No.7 1999.7

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

「ピリ辛味噌ドレッシング」

<材 料>米酢 大さじ6杯 もとだれ 大さじ2杯 サラダ油 大さじ4杯
辛味噌だれ 大さじ3杯 コショウ 少々 ごま油 大さじ1杯
ネギみじん切 少々

<作り方>①米酢とサラダ油、塩、コショウを良く攪拌しておく。②次に辛味噌だれ・もとだれ・ごま油・ネギみじん切を入れて良くまぜ合せて出来上り。

[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
栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円
自 然 海 塩 海 の 精 500g入 1200円 ※外税

『ニンニク・生姜・唐辛子・酢など、夏を乗り切るのに必要な栄養たっぷりの
ドレッシングです。スタミナサラダにぜひご利用ください。』

店主

体に優しいこだわりメニュー — No.43 2002.7

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

「さっぱり和風ドレッシング」

<材 料>米酢 大さじ6杯 サラダ油 大さじ5杯 塩 小さじ1杯
コショウ 少々 タマネギ 1/2個 もとだれ 大さじ4杯
生姜 1片 ^{ゆず} 柚こしょう 小さじ1杯

<作り方>①米酢・サラダ油・もとだれ・塩・コショウ・^{かっはん}ゆずこしょうを良く攪拌する。
②次に、スライスしたタマネギと生姜の搾り汁を入れて良くまぜ合わせれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

九 州 大 分 ^{わさび} 柚こしょう 80g入 600円 ※外税

『柚こしょうの代わりに、山葵を使っても美味しいでしょう！また、スライスではなくミキサーにかけたタマネギを加えると違った食感が楽しめます。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.55 2003.7

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

「メカジキの生姜酢かけ」

<材 料>メカジキ 4枚 生しいたけ 8個 ししとう 1パック

生姜 1片 塩 適量 サラダ油 適量

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酒 100ml 酢 50ml 砂糖 大さじ1杯)

<作り方>①魚に塩を少々ふりかけ、しいたけは1/4 の大きさに切る。②フライパンに油を引き、しいたけ・ししとうを軽く炒め取り出しておく。③そのフライパンに油を少々加え、魚の両面に焼色を付け中火で7～8分位焼いて取り出す。続けて調味料とおろし生姜を入れ煮立ててソースを作る。④お皿に野菜と魚を盛り付けソースをかけて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ 入 1200円

自然海塩 海の精 500g 入 1200円

京都三条 千鳥酢 900ml 入 690円 ※外税

『お好みで、メカジキの他に白身の切身魚でも美味しく召し上がれます!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.67 2004.7

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

「夏のサラダそば」

<材 料>そば（乾麺） 4人前 レタス 2枚 きゅうり 1本

ミニトマト 4個 茄子 2本 玉ねぎ 1個

ゆで玉子 4個 生わかめ 20g 胡麻油 適量

つゆ（もとだれ 100ml 水 500ml）

<作り方>①レタス・きゅうりは細切り、トマトは薄切り玉子は輪切り、わかめは適当な大きさに切っておく。②茄子・玉ねぎは細切りにして170度位の油で素揚げにする。③そばを茹で冷水で洗い、お好みで用意した具と一緒に器に盛り付け、たっぷりの麺つゆと胡麻油を少々掛けて出来上がり。

※薬味に青じそ・ねぎ・みょうがなどを添えても美味しくいただけます。

[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 山芋そば 320g入 400円 ※外税

『記録的な猛暑の中、食欲不振でも美味しく召し上がれるメニューです!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.79 2005.7

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

「ハワイアンポキ」

<材 料>刺身用赤身マグロ 300g アボガド 1個 きゅうり 1本

玉ねぎ 1/2個 万能ねぎ 適量

調味料A (もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ1杯)

調味料B (もとだれ 大さじ2杯 酢 大さじ2杯 胡麻油 小さじ2杯 ワサビ 小さじ1杯)

<作り方>①マグロは1.5cm角に切り、調味料Aで漬込み冷蔵庫に20分程置く。②玉ねぎは薄切りにし水にさらす。きゅうりは縦に2等分し1cm位の小口切りに、アボガドは皮をむき6等分にし1cm位に切り、万能ねぎは小口切りにしておく。
③ボールに全ての材料を入れ調味料Bで混ぜ合わせ、器に盛り付け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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『暑さの続く中、御飯をあっさりと食べやすい健康おかずメニューです!』 店 主

体に優しいこだわりメニュー No.91 2006.7

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

「鳥肉のすだちマリネ風」

<材 料>鳥むね肉 2枚 玉ねぎ 1/2個 人参 1/2個 きゅうり 1本

万能ねぎ 5本 塩 小さじ1杯 サラダ油 少々

調味料(もとだれ 大さじ5杯 味噌 大さじ5杯 すだち 大さじ2杯 柚こしょう 小さじ1杯)

<作り方>①鳥肉は皮をむき、切り開いて厚さを揃える。玉ねぎは薄切り、人参・きゅうりは細切り、万能ねぎは小口切りにしておく。②鍋に湯を沸かし塩を入れ鳥肉を4分ゆでそのまま冷ましておく。玉ねぎ・人参はサラダ油でさっと炒めておく。③鳥肉は5mm位のそぎ切りにして大皿に盛り、その上に玉ねぎ・人参・きゅうり・万能ねぎの順に盛り付け、調味料を良く攪拌^{かくはん}して上から掛ければ出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

徳島木頭地方 すだち 300ml入 840円

九州大分 柚こしょう 80g入 600円 ※外税

『サラダにおかずにと、ヘルシーでさっぱりなこの季節のメニューです!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.115 2008.7

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

「ゴーヤ入り焼うどん」

＜材 料＞ゆでうどん 4玉 豚薄切り肉 200g ゴーヤ 1本
本しめじ 1房 もやし 1袋 にんにく 2片 生姜 1片
調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯) 鷹の爪 1本 サラダ油 適量
調味料B(もとだれ 大さじ2杯 赤味噌 大さじ2杯 酒 大さじ2杯)

＜作り方＞①豚肉は一口大に切り調味料Aで10分位下味を付けておく。ゴーヤは縦半分
に切り種とワタを取り細切り、しめじは小房に分け、もやしは洗って水気を切る。
にんにく・生姜はみじん切り、鷹の爪は種を取り小口切りにし調味料Bは混ぜ
合せておく。②フライパンにサラダ油を熱しにんにく・生姜・鷹の爪をさっと
炒め、次に豚肉・ゴーヤ・しめじ・もやしの順に加え強火で炒め火が通ったら
調味料Bで味付けし、うどんを加え軽く炒め合せて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

仙 台 名 産 仙台味噌 1kg 680円 ※外税

『赤味噌の香りが楽しめる夏バテ予防のスタミナ焼うどんです!』

店 主

体に優しいこだわりメニュー No.127 2009.7

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

「スタミナ山芋うどん」

＜材 料＞うどん 4人分 豚肉薄切り 200g 山芋 10cm位
卵黄 4個 万能ねぎ 1束 胡麻油 適量 水 600ml
調味料（もとだれ 大さじ6杯 酒 大さじ4杯）

＜作り方＞①豚肉は一口大に切り、山芋はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。
②フライパンに胡麻油を熱し、豚肉を強火でさっと炒め水を加えて沸騰させ
アクを取る。続けて調味料を入れ5分程煮てから万能ねぎを加え一煮立てさ
せつゆを作る。③つゆをボールに移し山芋・卵黄を入れさっと混ぜ合わせ、
器に盛ったうどんにかけて出来上がり。

※ねぎ・みょうが・かんずり・柚こしょう・七味等の薬味を使うとまた楽しめます。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

九州熊本 田舎うどん 200g入 230円 ※外税

『夏のさっぱりスタミナ麺！そうめん・冷麦・おそばでもお試し下さい。』店主

体に優しいこだわりメニュー — No.139 2010.7

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

「トマトスープひやむぎ」

＜材 料＞ひやむぎ 4人前 トマト 大2個 なす 3個 ズッキーニ 1本
みょうが 2個 万能ねぎ 6本 水 220ml
調味料（もとだれ 120ml 酢 20ml コショウ 少々）

＜作り方＞①なすとズッキーニは薄切りにしてさっと茹でて水切りする。みょうが・万能ねぎは小口切り、トマトは種ごとみじん切りにしておく。②鍋に調味料・水・トマトを沸騰させ、なす・ズッキーニを加えて中火で3分位煮てから氷水で冷やしておく。③ひやむぎを茹で上げ器に盛り、スープをかけてみょうがと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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

熊本五木食品 田舎ひやむぎ 200g入 230円 ※外税

『たくさん食べても健康的に感じる、この季節お勧めのさっぱり麺です！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.151 2011.7

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

「ズッキーニと豚肉の炒め」

＜材 料＞ズッキーニ 1本(350g位) 豚肉薄切り 200g パプリカ赤 1個
にんにく 3片 オリーブオイル 適量

調味料A (もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯)

調味料B (もとだれ 大さじ4杯 コショウ 少々 一味唐がらし 少々)

＜作り方＞①豚肉は適当に切って調味料Aで10分位下味を付ける。ズッキーニは縦に2つに切ってから薄切り、パプリカは細切り、にんにくは薄切りにしておく。
②フライパンに油を熱し、にんにくをさっと炒めてから豚肉を入れて中火で火が通るまで炒める。③更にズッキーニ・パプリカを加えて3分程炒めてから調味料Bで味付けし、最後に強火で3分位炒めれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『ビタミンなどの栄養を多く含んだ野菜や豚肉を沢山食べて夏に備えましょう！

冷たくても美味しいおかずですから残ったら翌日温めずにまたどうぞ。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.163 2012.7

「香味ドレッシング鶏サラダ」

＜材 料＞鳥むね肉 2枚 トマト(小) 2個 玉ねぎ 1/2個 レタス 1/2個

調味料A (もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯) パセリ 適量

調味料B (もとだれ 大さじ4杯 酢 大さじ6杯 サラダ油 大さじ5杯 柚コショウ 小さじ1/2杯 コショウ 少々)

＜作り方＞①鳥肉は皮をむき、切り開いて厚さを整え調味料Aで10分位下味を付けておく。玉ねぎは薄切り、トマトは縦半分に切り種を取り角切り、パセリはみじん切り、レタスは適当な大きさにちぎっておく。②鳥肉をラップして電子レンジ(700W)で裏・表を5分ずつ加熱したらそのまま冷まし薄切りにする。③ボールに調味料Bを良く攪拌し玉ねぎを入れ10分位置く。続けてトマト・パセリを加え混ぜ合わせドレッシングを作る。④器にレタスを敷き鳥肉を盛り付けドレッシングをかければ出来上がり。

〔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

大 分 産 柚こしょう 80g入 600円 ※外税

『ここ数年夏バテ対策で注目される鳥むね肉を美味しく食すレシピです!』店主

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

「鶏肉とズッキーニのレンジ蒸し」

＜材 料＞鶏胸肉 1枚(約350g) ズッキーニ 1本 オクラ 1袋
調味料A (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯) しめじ 1袋
調味料B (もとだれ 大さじ4杯 酢 大さじ3杯 オリーブオイル 大さじ4杯 柚コショー 小さじ1/2杯)

＜作り方＞①鶏肉は縦半分に切り、薄めのそぎ切りにして調味料Aで10分程下味を付ける。ズッキーニは半分に切り斜め薄切り、オクラは半分に切る。しめじは小房に分けておく。②器に鶏肉・ズッキーニ・オクラ・しめじの順に盛り付けラップをし、電子レンジ(700W)で10分加熱する。調味料Bを良く攪拌しドレッシングを作り、最後にかければ出来上がり。

[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	
	大分産	柚こしょう	80g入	600円	※外税

『ここ数年、夏バテ対策に期待されてる鶏胸肉を食べやすく仕上げたレシピです！

暑い中レンジ調理もありがたいですね。』

店主