

体に優しいこだわりメニュー No.18 2000.6

## 「山芋ちりめんサラダレモン風味」

<材 料>山芋 1本 きゅうり 2本 万能ねぎ 半把  
ちりめんジャコ・プチトマト 適量 米酢 大さじ6杯  
サラダ油 大さじ5杯 もとだれ 大さじ3杯 塩 小さじ1/2杯  
コショウ 少々 レモンしぼり汁 1/2個分

<作り方>①山芋は皮をむき2mm位に薄切、きゅうりは乱切に、万能ねぎはみじん切にしておく。②調味料を合せドレッシングを作る。③山芋・きゅうり・ちりめんジャコ・万能ねぎを器に盛り、ドレッシングをかけて飾りにプチトマトを添えて出来上がり。

[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

『生ワカメ、レタス、セロリ等を使うとまた変ったサラダが楽しめます。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.30 2001.6

## 「さっぱり鳥団子」

<材 料>とりひき肉 300g 筍 1/2本 生しいたけ 半パック

根生姜、にんにく、長ねぎ 適当量 ちんげん菜 2株

卵 1個 水 大さじ6杯 塩、サラダ油 少々

調味料A(もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ3杯 片栗粉 大さじ6杯 塩 小さじ2杯 サラダ油、コショウ 少々)

調味料B(もとだれ 大さじ6杯 すだち酢 小さじ4杯 ラー油 少々)

<作り方>①ボウルでひき肉・筍・生しいたけ・根生姜・にんにく・長ねぎのみじん切りと卵、調味料Aを入れ混ぜ合わせる。②鍋に湯を沸かし団子に丸めて（スプーンで落とすと簡単）ゆで上げる。残ったゆで汁に塩・サラダ油を少々入れ、ちんげん菜をさっとゆでる。③水・生姜とにんにくのみじん切り少々、調味料Bを混ぜばん酢だれを作る。ゆで汁ごと団子とちんげんを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

徳島上那賀 すだち酢 300ml入 840円 ※外税

『梅雨の時期に最適なサッパリでおなかに優しいメニューです！』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.42 2002.6

## 「鳥肉のにんにくソースかけ」

<材 料>鳥もも肉 2枚 レタス 1/4個 長ねぎ 1/2本 生姜 1片  
にんにく 2片 酒 大さじ2杯 コショウ 少々

調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ2杯)

調味料B(もとだれ 大さじ4 酢 大さじ3杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ1杯 ごま油 小さじ1杯 朝鮮漬の素 小さじ1杯)

<作り方>①もも肉を切り開き厚さを整え調味料Aで15分程度漬け込んでおく。②フライパンに油を引き肉の両面にこんがりとし焼き色をつける。③焼いた肉を皿にとり、生姜の薄切り・ざく切りねぎ・コショウ少々・酒大さじ2杯をふりかけラップをして電子レンジに10分位かける。④にんにくをすりおろし、調味料Bと混ぜ合わせてソースを作る。⑤レタスを敷き、肉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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

熊本フタバ 朝鮮漬の素 25g入 200円 ※外税

# 体に優しいこだわりメニュー No.54 2003.6

## 「鳥と筍の豆腐ハンバーグ」

＜材 料＞鳥ひき肉 200g 豆腐 1/2丁 ゆで筍 150g  
生しいたけ 3個 根生姜 1片 卵 1個 水 100ml  
水とき片栗粉 適量 サラダ油 多め

調味料A（塩 小さじ1杯 コショウ 少々 片栗粉大さじ1.5杯）

調味料B（もとだれ、米酢、みりん 各50ml 砂糖 大さじ2杯）

＜作り方＞①豆腐は水切りし、筍・しいたけはサイの目切り、生姜はみじん切りにしておく。②ひき肉に豆腐・筍・しいたけ・生姜を加え、調味料Aと生卵を入れて良くまぜ合わせる。③その具材をハンバーグ状に四等分にし、フライパンに多めの油をひき中火で7～8分焼き上げ取り出しておく。④そのフライパンに水と調味料Bを入れ沸騰させ、水とき片栗粉でとろみをつけハンバーグを戻しさと絡めて出来上がり。

〔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

体に優しいこだわりメニュー No.66 2004.6

# 「たこマリネ」

<材 料>ゆでたこ 300g 玉ねぎ 1個 ピーマン 2個  
パプリカ赤 1/2個

調味料（もとだれ 大さじ2杯 オリーブオイル 大さじ4杯

酢 大さじ4杯 塩 小さじ2杯 コショウ 少々）

<作り方>①たこ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカを薄切りにする。②ボールに調味料を入れて良く攪拌してドレッシングを作る。③たこ・野菜を入れドレッシングで混ぜ合わせて出来上がり。

※作りたても美味しいですが、2～3日置くと味が馴染んでまた楽しめます。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『うっとうしい梅雨時にぴったりの、簡単さっぱりマリネ料理です!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.78 2005.6

# 「イタリア風冷し麺」

<材 料>ひやむぎ(乾麺) 400g 卵 2個 大葉 1束 トマト 1個  
大根 10cm 万能ねぎ 1/2束 きゅうり 1本 生なめこ 1袋  
麺つゆ(もとだれ 100ml 水 400ml) オリーブオイル 適量

<作り方>①卵は薄焼きにし細切り、なめこはさっとゆでておく。大葉・きゅうりは細切り、トマトは荒切り、万能ねぎは小口切り、大根はおろし水分を切っておく。  
②ひやむぎはゆで上げ水切りしておく。③皿に麺と具材を彩り良く盛り付け麺つゆをかけ、最後にオリーブオイルをお好みで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

九州熊本 田舎ひやむぎ 200g入 230円 ※外税

『蒸し暑さを乗切る野菜たっぷりですらっと食べやすい健康メニュー!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.90 2006.6

# 「味噌漬と野菜炒め」

<材 料>生姜味噌漬 1片    大根味噌漬 5cm    豚肉薄切 200g  
キャベツ 5枚    しめじ 1パック    もとだれ 大さじ1杯  
胡麻油 適量

<作り方>①豚肉は細切り、キャベツはざく切り、しめじは小房に分け、味噌漬は千切りにする。②フライパンに胡麻油を熱し、豚肉を入れ火が通ったら味噌漬を加え2～3分炒め、さらに野菜を入れ強火でさっと炒めもとだれで味付けして出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料    もとだれ    1ℓ入    1200円  
新潟小須戸    田舎味噌漬    100g    240円    ※外税

『驚きのあるアイデアメニュー！ご飯が進むこと間違いなしです。』      店主

体に優しいこだわりメニュー No.102 2007. 6

## 「しらすとトマトのさわやかサラダ」

<材 料> トマト 2個 玉ねぎ 1/2個 大葉 5枚 しらす 大さじ3杯  
調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ3杯  
オリーブオイル 大さじ3杯 コショウ 少々)

<作り方> ①玉ねぎは縦半分に切って薄切りにし10分位水にさらし水切りをする。トマ  
トは<sup>くし</sup>櫛形に切り、大葉は細切りにする。②ボールに調味料を入れ良く攪拌し、  
刻んだ野菜としらすを入れさっと混ぜ合わせて出来上がり。

※レタス、きゅうり、かいわれ大根等を加えてもまた楽しめます。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『うっとうしい季節には爽やかなサラダ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.114 2008.6

# 「大根と帆立のサラダ」

<材 料>大根 500g 生わかめ 20g 帆立貝柱の水煮 1缶  
塩 小さじ2杯  
調味料（もとだれ 大さじ1杯 マヨネーズ 適量 コショウ 少々）

<作り方>①大根は皮をむき太目の千切りにし、塩をふり10分位おく。帆立はほぐしておく。わかめは熱湯に通し、水に戻して水切りし適当な大きさに切る。  
②大根の水気をしっかり絞り、わかめ・帆立をボールに入れ調味料と混ぜ合わせて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『うっとおしい季節にさっぱりと食べやすいサラダをどうぞ!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.126 2009.6

# 「ひじきサラダ」

＜材 料＞干しひじき 20g ツナ缶（小） 1缶 新玉ねぎ 1個  
きゅうり 1本 トマト 1個 もとだれ 大さじ4杯  
酢 大さじ4杯 コショウ 少々 サラダ油 少々

＜作り方＞①ひじきを水で戻し水切りしておく。玉ねぎは薄切り、きゅうりは小口切り、  
トマトは薄めのくし形に切っておく。②フライパンに油を熱し、ひじきを中  
火でさっと炒めてもとだれで味付けしてからボールに移し、ツナ缶・玉ねぎ  
・酢・コショウを加え混ぜ合わせておく。③10分程後にきゅうりを入れ混  
ぜてから器に盛り付け、トマト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

天津小湊産 房州ひじき 50g入 750円 ※外税

『カルシウムなどを多く含むひじきを美味しく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.138 2010.6

## 「新キャベツと豚肉のカレー炒め」

<材 料>豚肉薄切り 300g キャベツ 1/2個 ピーマン 4個

玉ねぎ 1個 片栗粉 大さじ1杯 サラダ油 適量

調味料A（もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 コショウ 少々）

調味料B（もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯 カレー粉 大さじ2杯）

<作り方>①豚肉は適当な大きさに切り、調味料Aと片栗粉で10分位下味を付けておく。

キャベツはざく切り、ピーマンは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにしておく。

②フライパンに油を熱し、豚肉を中火で色が変わるまで炒めて取り出しておく。

③フライパンに油を加えて熱し、ピーマン・玉ねぎ・キャベツを強火でさっと炒め調味料Bで味付けし、豚肉を戻し軽く炒め合わせて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『うっとおしい季節に御飯が進むおかずが出来上がりました。白飯にのせて丼物の

ように食べてもまた美味しく召し上がれます。お好み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.150 2011. 6

# 「ごま味噌冷しゃぶ」

＜材 料＞豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 400g レタス 1/2個 玉ねぎ 1/2個

貝割れ大根 1パック ミニトマト 1パック すり白ごま 大さじ3杯

調味料(もとだれ 大さじ3杯 甘口味噌 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 酢 大さじ2杯)

＜作り方＞①レタスは適当な大きさに、玉ねぎは薄切り、貝割れ大根は根を切り、トマトは半分に切っておく。②ボールで調味料・白ごま・玉ねぎを良く混ぜ合わせたれを作り10分置く。③鍋にお湯を沸騰させ、豚肉をさっと茹でて水切りしておく。④器にレタス・貝割れ大根・トマト・豚肉の順に盛り、たれ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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

九 州 福 岡 九州<sup>ごし</sup>味噌 1kg 880円 ※外税

『暑い日も増えてまいりました。さっぱりとしたおかずで御飯をもりもり食べて、

うっとおしい梅雨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.162 2012.6

## 「トマトと豚肉の卵炒め」

＜材 料＞豚肉薄切り 300g トマト 3個 ズッキーニ 1本

卵 4個 胡麻油 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3杯 酒 大さじ2杯 コショウ 少々）

＜作り方＞①豚肉は適当な大きさに切り、調味料Aで下味を付けておく。トマトは6等分のくし形に切り、ズッキーニは縦に2等分にして薄切り、卵は溶いておく。  
②フライパンに胡麻油を熱し、卵を中火でさっと炒めてから取り出しておく。  
③フライパンに胡麻油を加え、豚肉・ズッキーニを強火でさっと炒めたら調味料Bで味付けする。最後にトマトと卵を混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 ※外税

『この季節にぴったりのさっぱりレシピ。まぜ御飯でも美味しくお勧め！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.174 2013.6

## 「茄子と鶏肉のマヨネーズ炒め」

＜材 料＞茄子 6個 鶏もも肉 1枚(約350g) しし唐辛子 1袋  
もとだれ 大さじ4杯 マヨネーズ 大さじ9杯

＜作り方＞①鶏肉は1cmくらい位の細切り、茄子は縦に8等分に切る。しし唐はへたを取っておく。②フライパンにマヨネーズ大さじ3杯を熱し、鶏肉を色が変わるまで中火で炒める。茄子・しし唐を加えてさらに3分炒めた後もとだれで味付けする。③火を止めて、マヨネーズ大さじ6杯を全体にからめれば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『食欲が減退する季節に御飯の進むおかずが出来上がりました！混ぜ御飯の具としても美味しく召し上がれますので是非お試しください。』

店主