

体に優しいこだわりメニュー No.3 1999.3

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

「貝ひもときくらげの和風炒め」

<材 料> 干貝ひも 50g 干きくらげ 20g ピーマン 4個
(3~4人前) もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯 七味唐がらし 少々
コショウ 少々

<作り方>①貝ひもを水で戻し良く洗い、やわらかくなるまで中火でボイルし、ザルに取り上げ水分を切る。②きくらげを良く洗い、ぬるま湯で戻し水切する。③フライパンに油を引き、貝ひも・きくらげを一緒に3~4分中火で炒める。④調味料で味付し、最後に短冊切のピーマンを入れさっと炒めて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 も と だ れ 1ℓ 入 1200円
中 国 産 干 き く ら げ 40g 入 450円
長野善光寺 七味唐がらし 18g 入 380円 ※外税

『ミネラルたっぷりのおつまみ！食卓にもう一品のおかずとしても最適！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.27 2001.3

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

「とり唐ネギソースがけ」

<材 料>とりもも肉 2枚 卵白 1個分 片栗粉 大さじ6杯

生姜、ねぎ、にんにく、パセリのみじん切を適当量

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 水 大さじ2杯 酢 大さじ4杯 砂糖 大さじ2杯 ごま油 大さじ1杯）

<作り方>①薄く厚さを整えたとりもも肉を調味料Aに20分位漬けておき、その後に卵白・片栗粉をまぜ込み油でからっとあげる。②調味料Bと生姜・ねぎ・にんにく・パセリのみじん切をボールでまぜ合わせてソースを作る。③とり唐揚げを適当な大きさに切り、ソースをかけて出来上り。

〔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 ※外税

『春も近ずき食欲も出てくる頃です！御飯がさらに美味しくなるこのメニューをどうぞ。

ネギソースはトンカツ、魚の唐揚げにもピッタリ！是非ご活用下さい。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.39 2002.3

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

「かきの炊込み御飯」

<材 料>かき 300g 米 4カップ しめじ 1パック

もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ4杯

<作り方>①米は炊く一時間前に洗って水を切っておく。②かきは薄い塩水で洗いしめじは適当な大きさに切り、もとだれと酒でさっと煮る。③米に、煮汁と水を合わせて4カップ半を加えて炊き、沸騰したら具を加え炊き上げれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬のかきは亜鉛・カルシウム・マグネシウムなど不足がちなミネラルを豊富に含んでいます。御飯の美味しくなるこの季節にぜひお楽しみ下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.63 2004.3

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

「かに玉甘酢あんかけ」

＜材 料＞かに缶 1個 卵 6個 生しいたけ 3~4個 筍 小1/4本
長ねぎ 2/3本 青ねぎ 5~6本 生姜 1片 塩 小さじ1杯
酒 大さじ1杯 サラダ油 大さじ4杯 水 200ml
甘酢用調味料（もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ2杯 砂糖 大さじ2杯）
水とき片栗粉 少々

＜作り方＞①かには軟骨を取り身をほぐし酒をふりかけ下味を付ける。しいたけと筍は千切り、長ねぎは荒みじん、生姜は卸し、青ねぎは小口切りにする。②ボールに卵を割りほぐしてかにと長ねぎを入れ塩で味を付ける。③フライパンに油を熱し、卵（か・ねぎ）を流し入れ荒くまぜ両面を色良く焼き皿に取り出しておく。④甘酢用調味料と水、生姜のしぼり汁でしいたけと筍をさっと煮、片栗粉でとろみを付けかに玉にかけ青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
京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 店 主

体に優しいこだわりメニュー No.75 2005.3

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

「洋風玉子焼き」

＜材 料＞豚薄切り 150g 卵 5個 玉ねぎ 半個 にんにく 1片
しめじ 半パック オリーブオイル 適量 パセリ 適量

調味料A(もとだれ 小さじ1杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々)

調味料B(もとだれ 大さじ1杯 ケチャップ 大さじ2杯 マヨネーズ 大さじ2杯)

＜作り方＞①肉は細切り、玉ねぎ・しめじは薄切り、にんにくはおろしパセリはみじん切りにする。②フライパンにオイルを熱し肉・野菜を軽く炒め、調味料Aとにんにくで味付けする。③ボールに卵を割り、炒めた肉・野菜を加えまぜ合わせ、再びフライパンにオイルを熱し弱火で8分程蒸し焼きにする。④焼き上がったら皿に盛り、調味料Bを混ぜたソースを掛けパセリ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

『何度食べても飽きの来ないメニューです。ご家族でお楽しみください!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.87 2006.3

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

「豚と長芋の和風点心」

<材 料>豚ひき肉 300g 長芋 250g 長ねぎ 1本

万能ねぎ 3本 生姜 1片 片栗粉 大さじ5杯

調味料(もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ1杯 胡麻油 小さじ2杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々)

<作り方>①長芋は荒みじん、生姜はみじん切り、長ねぎと万能ねぎは小口切りにする。

②ボールに肉・長芋・生姜・調味料・片栗粉を入れ良く混ぜ耐熱の器に平らに盛り、ラップをして電子レンジ（700W）で6分加熱する。③ラップをしたまま3分程蒸らしてから万能ねぎをトッピングして出来上がり。

※酢醤油、からし醤油で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

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円 ※外税

『御飯の美味しいこの時期にレンジで簡単おかず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.99 2007.3

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

「豚肉レンコン和風炒め」

<材 料>豚肉薄切 300g レンコン大 1節 しめじ 1パック

ターサイ 1株 片栗粉 大さじ1杯 七味唐辛子 適量

調味料A (もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯) サラダ油 適量

調味料B (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯 砂糖 大さじ1杯)

<作り方>①豚肉は3cm位に切り調味料Aと片栗粉で下味を付けておく。レンコンは四等分にし3mm位の薄切りにして水で灰汁^{あく}抜きをする。ターサイはざく切り、しめじは小房に分けておく。②フライパンに油を熱し、豚肉を入れ火が通ったら取り出しておく。③フライパンに油を加え、レンコンしめじの順に強火でさっと炒め調味料Bで味付けしてから肉を戻し、最後にターサイと七味唐辛子を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

信州善光寺 七味唐がらし 18g入 380円 ※外税

『レンコンのサクサク感が御飯に良く合うアイデアメニューです!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.111 2008.3

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

「生あげの帆立あんかけ」

＜材 料＞生あげ 3丁 帆立貝柱缶 1個 人参 4cm 生しいたけ 5個
長ねぎ 1/2本 万能ねぎ 半束 生姜 1片 水 500ml
調味料（もとだれ 75ml 酒 大さじ4杯） 片栗粉 大さじ2.5杯

＜作り方＞①貝柱は荒くほぐし、人参は千切り、生しいたけは細切り、長ねぎは斜め細切り、万能ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。②フライパンを熱し生あげを弱火で片面5分ずつ焼き、適当な大きさに切り器に盛る。③鍋に水・缶詰の汁を入れ、人参・しいたけを加え人参がやわらかくなるまで煮る。④次に調味料と生姜のしぼり汁で味付けし、貝柱とねぎ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。生あげの上にあんを掛け、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 ※外税

『彩り鮮やかな春を感じるおかずです。翌日も味がしみてまた楽しめます！』店主

体に優しいこだわりメニュー No.123 2009.3

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

「スペイン風オムレツ」

<材 料>じゃがいも 3個 ベーコン 4枚 卵 5個 玉ねぎ 1/2個
ピザ用チーズ 大さじ3杯 オリーブオイル 適量 牛乳 大さじ2杯
もとだれ 大さじ2杯 塩・コショウ 少々

<作り方>①じゃがいもは皮をむき3mm位の半月切りにし、水に5分位さらし水切りしておく。玉ねぎは半分にして薄切り、ベーコンは細切りにしておく。②耐熱皿にじゃがいもをラップし電子レンジ(700W)で9分加熱する。③ボールに卵を溶き、もとだれ・牛乳・チーズを加え良く混ぜておく。④フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・玉ねぎ・じゃがいもの順に加え軽く炒め塩・コショウで味付けしてから卵を入れて大きく混ぜ、形を整え蓋をして弱火で5分位焼き更に裏返して3分位焼けば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『ボリュームたっぷりの皆さんで楽しめる大皿料理です。お好みでマヨネーズ・ソース・ケチャップなどトッピングしてもまた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.135 2010. 3

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

「小松菜と炒り玉子の酢の物」

＜材 料＞小松菜 1束 卵 4個 ちりめんじゃこ 30g
調味料A（砂糖 大さじ2杯 塩 少々） サラダ油 適量
調味料B（もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ4杯）

＜作り方＞①小松菜はさっと茹で適当な大きさに切っておく。②卵と調味料Aとを混ぜ合わせ、フライパンに油を熱し炒り玉子を作る。③器に小松菜・ちりめんじゃこ・炒り玉子の順に盛り付け、調味料Bを合わせて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 ※外税

『もとだれが酸味と甘味を絶妙に引き立てた、飽きのこないメニューが出来上がりました。仕上がりも鮮やかですので、食卓の彩りに是非お試しください！』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.147 2011. 3

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

「玉ねぎと豚バラのカレー和え」

<材 料>玉ねぎ 2個 豚バラ肉薄切り 200g サラダ油 適量

調味料 (もとだれ 大さじ4杯 カレー粉 大さじ2杯 酒 大さじ3杯)

<作り方>①玉ねぎは薄切りにして水に5分位さらしてから水切りする。豚肉は適当な大きさに切る。②フライパンに油を熱し、中火で豚肉を炒め火が通ったら調味料で味付けする。③火を止めて玉ねぎを良く混ぜ合わせれば出来上がり。

※お好みでパセリ・万能ねぎなどをトッピングし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 ※外税

『旬の玉ねぎを美味しくたくさん食べれるサラダ風和え物です。おかずや丼の具としてもお試し下さい！意外にサラッと召し上がれます。』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.159 2012.3

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

「鶏ごぼうから揚げ」

<材 料>鳥ひき肉 200g 牛蒡 1本(150g位) 長ねぎ 1本 卵 1個
生姜 1片 天ぷら粉 1/2カップ サラダ油 適量
調味料 (もとだれ 大さじ2杯 酒 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。ねぎは青い部分のみを小口切りに、生姜はすりおろしておく。②ボールで、肉・卵・生姜・調味料を良く混ぜ合わせてから天ぷら粉・牛蒡・ねぎを加えてさっと混ぜる。③サラダ油を170度位に熱し、具を大きめのスプーンで落としきつね色になるまで揚げれば出来上がり。

※お好みで、塩・ケチャップなど合わせ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 ※外税

『行楽シーズンのお弁当やパーティメニューの一品として、もちろんおかずとしても
美味しい新牛蒡レシピが出来上がりました!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.171 2013. 3

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

「豚かぶ炒め」

<材 料>かぶ 1束(5~6個) 豚薄切り肉 300g 生姜 1片

鷹の爪 1本 片栗粉 大さじ1杯 塩 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)

調味料B (もとだれ 大さじ2杯 酢 大さじ2杯 コショウ 少々)

<作り方>①かぶは皮をむいて半分に切ってから薄切りにし、塩をふって10分位おき水気をしぼる。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。生姜は千切り、鷹の爪は種を取り小口切りにする。②フライパンにサラダ油を熱し、肉・生姜・鷹の爪を中火で5分程炒める。かぶを加えて調味料Bで味付けし、さっと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

『旬のかぶと豚肉の相性が抜群！変わった炒め物をお試してください。』 店主