

体に優しいこだわりメニュー No.5 1999.5

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

「五目きんぴら」

<材 料>ゴボウ 2本 にんじん 1本 レンコン 1節
とりもも肉 200g 干きくらげ 10g もとだれ 大さじ3杯
朝鮮漬の素 小さじ1杯 酒 大さじ1杯 サラダ油 大さじ3杯

<作り方>①ゴボウを千切にし、水にさらしアクを抜き水切る。②にんじんは千切、レンコンはスライスして薄い酢水でアクを抜き水切る。③とりもも肉は小間切に、干きくらげは水に戻し細切にする。④フライパンにサラダ油を引きゴボウ・にんじん・とり肉を炒める。次にレンコン・きくらげを加え炒める。⑤2倍に薄めたもとだれと酒で調味し、朝鮮漬の素を加えて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円
中国産 干きくらげ 40g入 450円
熊本フタバ 朝鮮漬の素 25g入 200円 ※外税

『五目きんぴらは、惣菜のなかでも特に人気の定番メニューです!』 店主

体に優しいこだわりメニュー - No.17 2000.5

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

「筍と豚肉の中華風炒め」

<材 料>豚肉のうす切 200g ピーマン 6個 にんにく 1片 油 大さじ2杯
ゆで筍 200g 干きくらげ 20g かたくり粉・ゴマ油 少々
調味料A (もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯 コシヨー 少々)
調味料B (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯 水 大さじ4杯 砂糖 大さじ2杯 朝鮮漬の素 小さじ1杯)

<作り方>①きくらげは水で戻しておく。②豚肉を細切りにし、調味料Aで20分位下味をつける。③筍・ピーマン・きくらげを細切りにしておく。④油を熱し、みじん切のにんにく・豚肉を入れよく炒める。次に用意した野菜類を入れ強火で4分程炒めた後、調味料Bで味付する。⑤最後に水に溶いた片栗粉・ゴマ油で仕上げて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ 入 1200円
熊本フタバ 朝鮮漬の素 25g 入 200円
中国産 きくらげ 40g 入 450円 ※外税

店主

体に優しいこだわりメニュー - No.29 2001.5

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

「筍入り麻婆茄子」

<材 料>豚ひき肉 200g 筍 200g 長茄子 4本 根生姜 1片
にんにく 2片 長ねぎ 適量 もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯
辛味噌だれ 大さじ3杯 砂糖 大さじ2杯 水 300ml
片栗粉 大さじ2杯 ごま油 少々

<作り方>①茄子に切り込みを入れラップをして電子レンジで4分、そして茄子を大きめに切りフライパンでこんがり炒めて取り出しておく。②生姜、にんにくのみじん切り、ひき肉、刻んだ筍の順に炒め、水を足し調味料で味付けする。③茄子を戻し、水とき片栗粉でとろ味を付け、最後にねぎの粗みじん切りとごま油をさっと混ぜ込んで出来上がり。

[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

『筍と茄子の相性の良さには驚きました！もちろん御飯に良く合います。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.41 2002.5

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

「豚とカボチャの味噌蒸し」

<材料> 肩ロースしょうが焼用 300g カボチャ 1/4個 しめじ 1房

にんにく 2片 生姜 少々 長ねぎ 1/2本

調味料A(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯 コショウ 少々 片栗粉 大さじ4杯)

調味料B(もとだれ 大さじ2杯 酒 大さじ2杯 味噌 大さじ3杯 砂糖 大さじ2杯 ごま油 大さじ1杯 一味唐辛子 少々)

<作り方> ①肉を3mm程度にスライスし調味料Aで20分程度漬込んでおく。②調味料Bと生姜・にんにくのみじん切り、カボチャの薄切り、小房に分けたしめじと味を付けた肉を良く混ぜ合わせる。③深目の器に入れ、アルミホイルでふたをし蒸器に入れ30分位強火で蒸す。蒸し上がったら荒みじんの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

店自慢 信州天然^{こし}濃味噌 1kg 900円 ※外税

『ビタミンB群、ベータカロチン、アリシンなどを含む栄養満点の美味しいメニューです！うっとおしい梅雨入りに備えるにはもってこい一品でしょう！』店主

体に優しいこだわりメニュー — No.53 2003.5

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

「キャベツと筍のませ御飯」

<材 料>米 3カップ 牛肉薄切り 200g キャベツ 2枚
筍 200g ねぎ 1/2本 サラダ油 適量
調味料 (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯)

<作り方>①米は固めに炊きあげておく。②キャベツは1cm位の大きさに、筍は薄切にし牛肉は5mm幅に切っておく。③フライパンに油を熱し強火でキャベツを焦げ目がつく程度炒め取り出しておく。更に油を加えて、肉・筍の順に炒め調味料で味付けし、キャベツを戻し軽く炒め合わせる。④御飯に炒めた具と小口切りしたねぎを混ぜ合わせれば出来上がり。

※薬味に七味・青のり・胡麻などをふりかけるのもまたお勧めです！

[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

『冷めてもまた美味しい御飯ですので行楽のお弁当にもお試し下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー - No.77 2005.5

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

「筍とホタテの炒め煮」

<材 料>ゆで筍(中) 1本 ベビーホタテ(ボイル) 250g しめじ 1パック

絹さや 100g サラダ油 少々 胡麻油 適量 塩 少々

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯)

<作り方>①筍は6等分にして5mm位の薄切り、しめじは小房に分け、絹さやはさっと塩茹でておく。②フライパンにサラダ油を熱しホタテ・筍・しめじをさっと炒め、調味料を入れ混ぜながら煮汁が無くなる位まで煮込む。③絹さやと胡麻油を加えてさっと混ぜて出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬の筍とホタテのマイルドな出しがマッチする季節料理です。脳に良いと言われる

チロシン豊富な筍を美味しくたくさん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.89 2006.5

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

「アスパラバター炒め」

<材 料>アスパラガス 1束 豚肉薄切 200g 生しいたけ 4個
エリンギ 1本 にんにく 3片 バター 適量 塩 少々
サラダ油 適量 もとだれ 大さじ2杯 コショウ 適量

<作り方>①アスパラガスは4cm位の斜め切りにし熱湯に塩を入れさっと茹で上げておく。
豚肉・しいたけ・エリンギは細切りにし、にんにくは薄切りにする。②フライ
パンにバターとサラダ油を熱しにんにくを良く炒め、豚肉を加え火が通ったら、
しいたけ・エリンギ・アスパラガスを入れ2～3分炒め、もとだれ・コショウ
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 ※外税

『旬のアスパラガスを美味しく簡単に楽しめるレシピです!』

店主

体に優しいこだわりメニュー - No.113 2008.5

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

「筍とアスパラ炒め」

<材 料>ゆで筍 250g アスパラ 1束(5~6本) 豚肉薄切 200g
にんにく 1片 オリーブオイル 適量 塩 少々
調味料(もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ2杯)

<作り方>①アスパラは4cm位の斜め切りにし薄塩でやわらかく茹でて水切りしておく。
豚肉は細切り、筍は太目の千切り、にんにくは薄切りにしておく。②フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくをこんがり炒め、豚肉・筍・アスパラの順に加えてさっと炒めてから調味料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 ※外税

『旬の筍・アスパラを簡単なおかずになりました。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.125 2009.5

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

「ピクルス」

<材 料>きゅうり 3本 セロリ 3本 パプリカ(赤・黄) 各1個
赤唐辛子 2本 ローリエ 2枚 黒粒コシヨ 10粒
調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 1カップ 酒 大さじ4杯 塩 小さじ2杯) 水 1.5カップ

<作り方>①きゅうりは1cm巾の輪切り、セロリはスジを取り1cm巾に切り、パプリカは1.5cmの角切りにしておく。②調味料と水を合わせ一煮立てさせ、赤唐辛子・ローリエ・粒コシヨを加え冷ましておく。③野菜は熱湯でさっと湯通ししてざるに取り、水気を切っておく。④漬汁が常温になったら野菜を入れ、一晩冷蔵庫に置いて出来上がり。

[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

『生野菜が苦手な方でもさっぱりと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.137 2010.5

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

「新じゃが温サラダ」

<材 料>新じゃが 10個(約900g) ベーコン 200g にんにく 1片
パセリ 少々 サラダ油 適量

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ4杯 コショウ 少々)

<作り方>①じゃがいもは皮をむき厚めの輪切りにする。ベーコンは適当な大きさに切り、にんにく・パセリはみじん切りにしておく。②フライパンに油を熱し、じゃがいもを中火で2分位炒めてから弱火で5分位蒸し焼きにする。更に裏返し3分位蒸し焼きして取り出しておく。③フライパンに油を加え、ベーコン・にんにくを弱火で5分位炒めて調味料で味付けし、じゃがいもを戻してさっと混ぜ合わせる。④器に盛り付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

京都三条 千鳥酢 900ml入 690円 ※外税

『おかずとしても美味しく召し上がれます。食卓の彩りにお加え下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー - No.149 2011.5

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

「ほっとチーズエッグサラダ」

<材 料>じゃがいも 5個 卵 6個 ミニトマト 15個
ピザ用チーズ 100g もとだれ 大さじ3杯
マヨネーズ 1/2カップ コショウ 少々

<作り方>①じゃがいもは皮をむき4等分に、トマトは半分に切る。卵はボールにとい
ておく。②フライパンにお湯を沸し、じゃがいもを茹で柔らかくなったら茹
で汁を捨て、中火で適当につぶしながら水分を飛ばす。火を止めてマヨネー
ズ・コショウを混ぜ合わせる。③ボールの卵にトマト・チーズ・もとだれを
軽く混ぜてからフライパンのじゃがいもに加えて良く混ぜる。最後に中火で
大きく混ぜ合わせ、卵に火が通れば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『なんとも食感の面白いサラダです。サンドイッチの具やトーストにのせて、
焼いてみ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.161 2012.5

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

「じゃがベーコンカレー炒め」

<材 料>じゃがいも 5個 ベーコン 200g 玉ねぎ 1個
ピーマン 4個 サラダ油 適量

調味料 (もとだれ 大さじ3杯 カレー粉 大さじ1杯)

<作り方>①じゃがいもは拍子切り、玉ねぎはざく切り、ピーマンは細切り、ベーコンは3cm位に切っておく。②フライパンに油を熱し、中火でじゃがいもをさっと炒めてからふたをし、途中混ぜながら10分ほど火を通して取り出しておく。③フライパンに油を加え、中火でベーコンをさっと炒めてから玉ねぎ・ピーマンを加えて3分位炒める。じゃがいもを戻し調味料で味付けし軽く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

『行楽のお弁当から夏のおかずまで、幅広く活躍するレシピでお勧め!』 店主

体に優しいこだわりメニュー — No.173 2013.5

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

「春キャベツとベーコンのサラダ」

<材 料>キャベツ 10枚 ベーコン 6枚 きゅうり 1本
玉ねぎ 1/2個 トマト 2個 粉チーズ 適量 塩 適量
調味料(もとだれ 大さじ5杯 オリーブオイル 大さじ4杯 酢 大さじ5杯 コンヨー 少々)

<作り方>①さっと塩ゆでしたキャベツを大きめのざく切りに、きゅうりは輪切り、トマトはくし形に、玉ねぎは薄切りにしておく。②調味料を良く攪拌し、玉ねぎを加え10分程漬け込んでドレッシングを作っておく。③ベーコンは適当な大きさに切りフライパンでかりかりに炒めておく。④器に野菜・ベーコンを盛り付け、ドレッシング・粉チーズ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 ※外税

『新年度でお疲れの胃を癒すキャベツサラダを沢山お召し上がり下さい!』店主