

体に優しいこだわりメニュー No.11 1999.11

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

「和風チゲ鍋」

<材 料> 鳥手羽もと 500g 銀むつ 3切 酒 大さじ4杯
水 6カップ 塩 小さじ1杯 もとだれ 大さじ2杯
朝鮮漬の素 大さじ1杯 辛味噌だれ 大さじ2杯
大根、白菜、ねぎ、椎茸、生姜うす切、豆腐など適当量

<作り方>①鍋に水と手羽もとを入れて、沸騰したらアクを丁寧にとる。②次に大きめの
大根と生姜を入れて20分位煮る。③調味し、残りの野菜を入れ10分位煮て
最後に豆腐を入れたら出来上り。

[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

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『大根に出し汁がしみて大変美味しく頂けますし、体がとても温まります。』店主

体に優しいこだわりメニュー — No.23 2000.11

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

「炒め鶏おこわ」

<材 料>もち米 4合 とりもも肉 1枚 牛蒡 1本 人参 1本
本しめじ 1パック もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ3杯
サラダ油 大さじ3杯 水 100ml

<作り方>①もち米は洗って一晩水につけたものを水切りしておく。②もも肉を小さく切り牛蒡はさがき切り、人参・しめじは小口切りにしておく。③もとだれ・酒・水を合せて肉野菜を中火で10分程煮る。④フライパンに油を引き、もち米を良く炒めた後に上記の具を煮汁ごと入れ、水分が無くなるまで炒め合わせる。⑤最後に沸騰した蒸し器に入れ、15分程ふかして（途中2度程天地返しする）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

『外食では食べられない、つつい食べ過ぎてしまうほどの美味しさです。また、

おにぎりにしたり具材を色々変えてみたりとお楽しみ下さい!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.35 2001.11

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

「豚と牛蒡の炊込み御飯」

<材 料>米 4合 豚肉薄切り 300g 牛蒡 1本
しめじ 1パック 赤唐辛子 3本 もとだれ 大さじ5杯
酒 大さじ4杯 油 大さじ4杯

<作り方>①米をといで30分程水切りしておく。②豚肉としめじは適当な大きさに切り、牛蒡はさがきに切りあくぬきする。赤唐辛子は種を取り細かく輪切りにする。
③フライパンに油を熱し、肉・唐辛子・しめじ・牛蒡を炒めた後に調味する。
④煮汁と水で水量を調整してお米を炊き、沸騰したら具を入れ、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

『食欲の秋！つつい食べ過ぎてしまうほど美味しい炊込み御飯です。』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.59 2003.11

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

「牛しぐれ煮」

<材 料>牛肉切落し(脂身の少ないところ) 500g 舞茸 大1パック

削り鰹節 50g 生姜 1片 水 500ml

調味料(もとだれ 130ml 酒 100ml みりん 100ml 砂糖 大さじ4杯)

<作り方>①牛肉は粗めに切り、舞茸は小房に分け生姜は薄切りにしておく。②鍋に調味料と水を入れて沸騰させ、生姜・肉を加えさらに一煮立てし、浮いてきたあくを丁寧に取り除く。③次に削り鰹節を加え弱火で40分程度煮詰め、舞茸を入れ煮汁がほぼなくなるまで煮込んで出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『御飯に良くあう手造り佃煮です。手間を掛けた美味しさが楽しめます!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.71 2004.11

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

「ジャガイモおやき」

<材 料> ジャガイモ 6個 ちりめんジャコ 大さじ4杯 サラダ油 少量

万能ねぎ 4本 卵 2個 いら胡麻 大さじ1杯 塩 小さじ1/2杯

たれ用調味料(もとだれ 大さじ2杯 酢 大さじ1杯 味噌だれ 小さじ1杯) 水 大さじ1杯

<作り方>①ジャガイモは皮をむいてすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。②ボールにジャガイモ・万能ねぎ・卵・ちりめんジャコ・胡麻・塩を入れ混ぜ合わせる。③フライパンに油を熱し、具材を入れ両面をキツネ色に焼きあげる。④たれ用調味料と水を良く混ぜ合わせ、つけながらお召し上がりください。

※味噌だれの代わりに、ゆずコショウ等もまたお勧めです。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

京 都 三 条 千 鳥 酢 900ml入 690円

栃木青源味噌 味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『そのままでも、御飯のおかずとしてもお好みでお楽しみいただけます。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.83 2005.11

「肉団子野菜鍋」

<材 料>豚ひき肉 300g 大根 20cm セロリ 2本 人参 1本 白菜 1/4株

えのき茸 1株 生姜 2片 長ねぎ 1本 生しいたけ 4個 卵 1個

調味料 A (もとだれ 小さじ2杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々 片栗粉 大さじ3杯 胡麻油 大さじ1杯)

調味料 B (もとだれ 大さじ4杯 酢 大さじ2杯 すだち 小さじ2杯 辛みそだれ 大さじ1杯 胡麻油 大さじ1杯)

調味料 C (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々) 水 1500ml

<作り方>①ひき肉に生姜(1片)・ねぎ(半分)・しいたけのみじん切り、卵と調味料Aとを混ぜ合わせる。②大根・人参・セロリは薄切り、白菜はざく切り、えのき茸はほぐしておく。③生姜(1片)・ねぎ(半分)みじん切りと調味料Bを混ぜ合わせたれを作る。④鍋に調味料Cと水を入れ、沸騰したら肉団子を作りながら入れ、野菜を加え煮えたら出来上がり。たれを付け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 京都三条 千鳥酢 900ml入 690円

阿波木頭 すだち 300ml入 840円 青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『体を温め風邪を予防する生姜の効いた野菜たっぷりの健康鍋です!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.95 2006.11

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

「家族のカボチャだんご汁」

<材 料>カボチャ 1/4個 豚肉薄切り 200g 舞茸 1パック

さといも 5個 人参 1/2本 大根 1/4本 牛蒡 1/2本

万能ねぎ 半束 ごはん 1/2カップ すいとん粉 200g

調味料(もとだれ 80ml 酒 100ml 味噌 150g) 水 1800ml サラダ油 適量

<作り方>①カボチャは3等分に切り電子レンジ(700W)に7分かけ皮をむき潰しておく。②豚肉・野菜は食べやすい大きさに切り、鍋にサラダ油を熱し軽く炒め、水を加えて沸騰したらアクを取りやわらかくなるまで煮る。③ボールにすいとん粉・ごはん・カボチャ・水1カップを入れ良く混ぜ、スプーンで鍋の中に落とし5分位煮込み調味料で味付けする。器に盛り付け小口切りにした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

店 自 慢 信州天然^{こし}味噌 1kg 900円 ※外税

『野菜を沢山美味しく食べる温かメニューをご家族でお召上がり下さい!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.107 2007.11

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

「大根と鶏の甘酢煮」

<材 料>手羽元 10本 大根 1/2本(約700g) 干しいたけ 5個

人参 1本 にんにく 1個 サラダ油 適量

調味料(もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ5杯 酢 大さじ5杯 砂糖 大さじ3杯)

<作り方>①しいたけは水で戻す。にんにくはほぐして皮をむく、大根・人参は乱切りに、しいたけは半分に切っておく。②フライパンに油を熱し、手羽元をこんがり焼いてにんにく・しいたけ・大根・人参を加え混ぜながらさっと炒める。③しいたけの戻し汁(200ml)と調味料をフライパンに加え中火で落としふたをして30分位大根がやわらかくなるまで煮て出来上がり。

〔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

『お肌に優しいコラーゲンたっぷりのおかずをどうぞお試しください!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.119 2008.11

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

「ごぼうと牛肉のまぜ御飯」

<材 料>米 3合 牛肉薄切り 150g 牛蒡 1/2本 万能ねぎ 1/2束
いり白胡麻 少量 サラダ油 少々

調味料（もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ3杯）

<作り方>①米は炊く30分前に研ぎ通常の水量で炊く。②牛蒡は洗い小さめのさがき切りにし5分位水にさらし水切りする。牛肉は細切りに、万能ねぎは小口切りにする。③フライパンに油を熱し、牛蒡を中火で透き通るまで炒める。牛肉を加えて更に炒め色が変わったら調味料を加え水分がなくなるまで炒める。
④炊き上がった御飯に万能ねぎ・胡麻・具を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

『食欲の秋にぴったりの飽きのこない美味しさです。家族皆さんで是非!』店主

体に優しいこだわりメニュー No.131 2009.11

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

「黒きくらげの山椒煮」

<材 料>黒干きくらげ 35g 水 適量

調味料（もとだれ 100ml 粉山椒 小さじ1杯）

<作り方>①干きくらげを20分位水で戻しさっと洗い水切りしておく。②鍋にきくらげを移しひたひたに水を張り、20分位中火でゆで上げる。ゆで汁は200mlとっておく。③ゆで汁と調味料を沸騰させて煮汁を作り、きくらげを戻し弱火で15分程混ぜながら煮ふくめて出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

中国産 きくらげ 40g入 450円 ※外税

『黒きくらげは鉄分・カルシウム・食物繊維などを多く含む健康食材です。血液浄化作用なども期待されてます。サイドメニューの一品にお勧めです!』

店主

体に優しいこだわりメニュー No.143 2010.11

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

「具たくさん肉団子汁」

<材 料>豚ひき肉 200g 大根 10cm 牛蒡 1/2本 人参 1/2本
しめじ 1パック 生しいたけ 4個 長ねぎ 1/2本 卵 1個
小麦粉 大さじ4杯 塩 小さじ1杯 胡麻油 適量 コショウ 少々
調味料（もとだれ 100ml 酒 80ml） 水 1800ml

<作り方>①大根・人参はいちょう切り、牛蒡は乱切り、しいたけは薄切り、しめじは小房に分けねぎはみじん切りにしておく。②ボールに肉・卵・塩・小麦粉・ねぎ・コショウを入れ良く混ぜ合わせておく。③鍋に水を入れ、沸騰させたら大根・牛蒡・人参を中火で7分位茹でる。続けて、しいたけ・しめじ・調味料を加え、沸騰したら具をスプーンで団子状に落とし中火で5分位煮る。最後に胡麻油を落として出来上がり。

※薬味にねぎ・七味・柚コショウ・かんずり等お勧めです！

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『何杯も食べたくなる汁物です。たくさんお野菜を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.155 2011.11

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

「きのこづくし肉だんご汁」

<材 料>豚ひき肉 300g 生なめこ 2袋 えのきだけ 1袋
舞茸 1パック 生しいたけ 6個 長ねぎ 1本 卵 1個
生姜 1片 小麦粉 大さじ6杯 水 8カップ
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7杯 酒 大さじ4杯)

<作り方>①生なめこ・えのきだけ・舞茸は小房に分け、しいたけは細切り、ねぎは白い部分の半分をみじん切りにし残りは斜め薄切り、生姜はすりおろしておく。
②ボールにひき肉・小麦粉・卵・ねぎのみじん切りを入れ、調味料Aで良く混ぜ合わせておく。③鍋に湯を沸騰させ、きのこ類を中火で5分程煮てから調味料Bで味付けし、続けて具をスプーンでだんご状に落とし入れ、薄切りねぎ・生姜を加えて弱火で10分程煮込めば出来上がり。

〔店主のおすすめ〕厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬のきのこ類をたっぷり使った飽きのこないメニューです。暖まります!』店主

体に優しいこだわりメニュー - No.167 2012.11

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

「キャベツと豚肉のスープ」

<材 料>キャベツ中 1個 豚バラ薄切り 400g 万能ねぎ 1束

生姜 1片 水 4カップ

調味料A (もとだれ 大さじ3杯 味噌 大さじ3杯 酒 大さじ4杯 胡麻油 大さじ1杯 コショウ 少々)

調味料B (もとだれ 大さじ3杯 酒 大さじ4杯)

<作り方>①キャベツはくし形4等分に切る。豚肉は半分に切り、万能ねぎは小口切り、生姜はすりおろしておく。②ボールに調味料Aと生姜を良く混ぜ合わせたら肉を加え5分ほど下味を付けておく。③キャベツの葉の間にそれぞれ肉を挟み込んだら鍋に切口を上にして並べ、調味料B・水を入れ中火で沸騰させたら弱火で25分位煮る。器に盛り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

店 自 慢 信州天然^{こし}濃味噌 1kg 900円 ※外税

『シンプルですが、飽きのこない味に仕上げた冬にもお勧めレシピです!』店主