

体に優しいこだわりメニュー No.9 1999.9

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

# 「とり肉の炊込み御飯」

<材 料>米 4合 しめじ 1パック 鳥もも肉 1枚 牛蒡 1本  
人参 1本 もとだれ 大さじ4杯 酒 大さじ2杯 水 大さじ4杯

<作り方>①米はといで水切りしておく。②もとだれ・酒・水を合わせて煮汁を作り、とり肉は細かく切り、牛蒡・人参はさがき切り、しめじを刻んで入れて中火で10分程煮る。③炊飯器に米と煮汁のみを入れて、足りない分水を加えて炊き始める。④10分程で炊飯器が沸騰し始めたら具材を入れ、蒸し上がったら出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『タケノコ、栗、松茸など季節により具を変えて炊込み御飯が楽しめます。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.33 2001.9

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

## 「すっきりキャベツ鍋」

<材 料>豚バラ肉 500g キャベツ 1個 にんにく 8片  
酒 150ml 水 600ml

ぼんず用 (もとだれ 100ml すだち 大さじ2杯 米酢 大さじ3杯)

<作り方>①豚肉を適当な大きさに切る。キャベツは八等分に切り分け葉の間に豚肉をはさみ込む。②土鍋にキャベツ・にんにくを並べ酒・水を入れて弱火で20分位煮込む。③最後に調味料でぼんずを作れば出来上がり。

※お好みで辛味噌だれ、柚こしょう、大根おろしなどの薬味をどうぞ。

[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

徳島上那賀 すだち 300ml入 840円 ※外税

※辛味噌だれ、柚こしょうも販売しております。

『夏に疲れた胃腸に優しいあっさりした鍋です。是非お試しく下さい!』 店主

体に優しいこだわりメニュー No.69 2004.9

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

# 「豚肉の辛味焼き」

<材 料>豚ロース生姜焼用 400g にんにく 2片 長ねぎ 10cm  
生姜 1片

下味用調味料(もとだれ 大さじ1.5杯 酒 大さじ1.5杯 朝鮮漬の素 小さじ1/2杯 胡麻油 小さじ1杯 コショウ 少々)

ソース用調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ2杯 砂糖 大さじ1/2杯 辛味噌だれ 小さじ1杯)

<作り方>①下味用調味料とおろしにんにく1片で肉を20分位漬込む。②フライパンに胡麻油を熱し肉をこんがり焼き器に盛る。③ソース用調味料に、にんにく・生姜各1片と長ねぎをみじん切りにして加え良く混ぜ合せ肉に掛けて出来上がり。

※炒め野菜を添えると盛り付けがきれいにできます。

[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 690円

熊 本 フ タ バ 朝 鮮 漬 の 素 25g入 200円

栃 木 宇 都 宮 辛 味 噌 だ れ 180g入 500円 ※外税

『食欲の秋！おいしい新米に良く合う変わった焼肉をお楽しみください。』店主

体に優しいこだわりメニュー No.81 2005.9

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

## 「きのこづくしソテー」

<材 料>舞茸・しめじ・エリンギ 各1パック 生しいたけ 3個  
万能ねぎ 4~5本 バター 適量 もとだれ 大さじ2杯  
コショウ 少々

<作り方>①舞茸・しめじは小房に分け、エリンギは薄切り、生しいたけは細切り、万能ねぎは小口切りにしておく。②フライパンにバターを熱し、きのこ類を入れ強火でさっと炒め、もとだれ・コショウで素早く味付けする。③器に盛り付け万能ねぎをトッピングして出来上がり。

※お好みでレモン汁などの柑橘類を掛けてもまたおいしく召し上がれます。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『旬の茸類を使った体に優しいレシピです。サイドメニューにお勧め!』 店主

体に優しいこだわりメニュー — No.105 2007.9

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

# 「茄子とひき肉のはさみ揚げ」

<材 料> 茄子 4個 豚ひき肉 150g 長ねぎ 1/4本 生姜 1片  
衣材料(卵 2個 小麦粉 大さじ6杯 塩 少々 水 大さじ2杯)  
調味料(もとだれ 大さじ1杯 酒 大さじ1杯 片栗粉 大さじ1杯)  
小麦粉 少々 サラダ油 適量

<作り方>①茄子は縦半分に切り、それぞれにあんをはさむ為の切込を入れそこに小麦粉を付ける。ねぎはみじん切り、生姜はおろしておく。②ひき肉にねぎ・生姜・調味料を加え良く混ぜ合せ8等分にして茄子にはさみ込む。③衣材料を混ぜ茄子に付け、サラダ油を180度に熱し5分位揚げて出来上がり。

【店主のおすすめ】 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円 ※外税

『薄味なので、もとだれ7倍希釈の天つゆでも美味しく召上がれます!』 店主

体に優しいこだわりメニュー — No.117 2008.9

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

# 「たことオクラのサラダ」

<材 料>ゆでだこ足 2本(約180g) オクラ 1パック みょうが 5個  
グリーンレタス 1/2株 塩 少々

調味料(もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ3杯 サラダ油 大さじ5杯 塩 小さじ1/2杯 コショウ 適量)

<作り方>①たこは一口大のそぎ切り、オクラは薄塩の熱湯でさっとゆで小口切りに、みょうがは斜めの薄切りにして水にさらし水切りする。レタスは細切りにしておく。②調味料を良く攪拌しタレ<sup>かくはん</sup>を作る。③ボールにたことオクラを入れタレを半分加えて良く混ぜてからみょうがを加えてさっと混ぜ合わせる。④器にレタスを盛り混ぜたサラダを乗せて残りのタレ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 ※外税

『健康食材をふんだんに使ったちょっとお洒落なサラダです!』

店主

体に優しいこだわりメニュー - No.129 2009.9

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

## 「味付ちりめんじゃこサラダ」

<材 料>ちりめんじゃこ 40g トマト 3個 きゅうり 1本  
玉ねぎ 1/2個 みょうが 3個 生姜 1片 サラダ油 適量  
調味料A (もとだれ 大さじ1杯 コショウ 少々)  
調味料B (もとだれ 大さじ3杯 酢 大さじ5杯 サラダ油 大さじ4杯 塩 小さじ1杯 コショウ 少々)

<作り方>①玉ねぎは薄切りにし10分位水にさらし水切りしておく。トマトは薄切り、きゅうりは斜め薄切り、みょうがは斜め小口切り、生姜はおろしておく。  
②フライパンに油を熱し、じゃこを弱火で炒めて焼き色がついたら調味料Aで味付けしておく。③ボールに調味料Bとおろし生姜を入れて良く攪拌する。  
④器にトマト・きゅうり・玉ねぎ・みょうが・じゃこの順に重ねて盛り、ドレッシング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 690円 ※外税

『手作りドレッシングがじゃこ野菜に良くあう旨味を感じるサラダです!』店主

体に優しいこだわりメニュー - No.141 2010.9

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

## 「中華風豚しゃぶサラダ」

<材 料>豚肉(しゃぶしゃぶ用) 250g レタス 1/2個 きゅうり 1本  
玉ねぎ 1/2個 干しきくらげ 適量 白いりごま 適量  
調味料(もとだれ 大さじ4杯 酢 大さじ3杯 胡麻油 大さじ1杯 ラー油 小さじ1杯)

<作り方>①豚肉は食べやすい大きさに切る。レタスはざく切り、きゅうりは千切り、玉ねぎは半分に切って薄切り、きくらげはお湯で戻し小口切り<sup>かくはん</sup>にしておく。②調味料をボールで良く攪拌してから玉ねぎを加えたれを作っておく。③鍋にお湯を沸騰させ、豚肉をさっと茹でて冷水にとり水切りしておく。④器にレタス・きゅうり・きくらげ・豚肉の順に盛り、たれをかけて白いりごま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

『猛暑で疲れた体に、おかずでもサラダとしてもピリっとした味が食を進める

メニューが出来上がりました！もりもり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.153 2011.9

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

# 「とりからみそ風味」

<材 料>鶏もも肉 600g にんにく 3片 卵白 1個分  
片栗粉 大さじ6杯 サラダ油 適量  
調味料(もとだれ 大さじ2杯 味噌 大さじ2杯 酒 大さじ1杯  
コショウ 少々)

<作り方>①鶏肉は適当な大きさに切って、調味料・卵白・おろしたにんにくと良く混ぜ合わせ、15分位おいてから片栗粉を加えて混ぜ込んでおく。  
②油を170度位に熱し、鶏肉をキツネ色になるまで揚げれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

店自慢 信州天然<sup>こし</sup>味噌 1kg 900円 ※外税

『なんとも旨<sup>うま</sup>味の深いから揚げ出来ました。秋の運動会や行楽に大活躍です！

もちろんおかずやおつまみにも美味しく召し上がれますので是非!』 店主

体に優しいこだわりメニュー - No.165 2012.9

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

## 「豚肉とカボチャのプルコギ風炒め」

<材 料>豚肉薄切り 300g カボチャ 1/4個 人参 1本 玉ねぎ 1/2個  
万能ねぎ 1/2束 にんにく 1片 白すり胡麻 大さじ2杯

調味料(もとだれ 大さじ4杯 胡麻油 大さじ2杯 辛味噌だれ 小さじ1杯 酒 大さじ2杯) サラダ油 適量

<作り方>①カボチャは4等分にしてくし形に薄切りにする。人参は縦半分にして薄切り、万能ねぎは小口切り、肉は適当な大きさに切り、玉ねぎ・にんにくはすりおろしておく。②ボールに肉・玉ねぎ・にんにく・白すり胡麻・調味料を良く混ぜ合わせて10分位おく。③フライパンにサラダ油を熱し、カボチャ・人参を中火で片面4分ずつ焼き取り出しておく。④フライパンに油を加え、肉を中火で3分炒めてから野菜を戻しさと炒める。器に盛って万能ねぎをトッピングすれば出来上がり。

[店主のおすすめ] 厳選調味料 もとだれ 1ℓ入 1200円

栃木青源味噌 辛味噌だれ 180g入 500円 ※外税

『季節のカボチャを沢山食べられるおかずが出来上がりました!』

店主