

# 梅酢だこのマリネ風

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:94kcal

これがおすすめ

梅酢たこ  
凍 100g  
本体価格 548円  
税込価格 591円



川辺町  
ささゆりさん  
彩りよく、簡単にできて  
おいしいですよ。  
一品付け加えるのにいいです。

関市  
あみーごさん  
冷蔵庫で5日ほど日持ちするので、  
料理の付け合わせや  
お酒のつまみにもイケちゃいます♪

# きのこのオイル漬け

Time 参考調理時間:約10分  
Kcal 1人あたり:248kcal



## 材料(4人分)

### 梅酢たこのマリネ風

梅酢たこ 調味酢  
…2パック …100ml  
紫たまねぎ…1/2個 ハーブソルト  
きゅうり…1本 …小さじ1/2  
パプリカ…1個

### きのこのオイル漬け

エリンギ…100g 麵つゆ(2倍希釈)  
舞茸…100g …100ml  
ぶなしめじ…100g ブラックペッパー  
ごま油…100ml …適量

## 作り方

### 梅酢たこのマリネ風

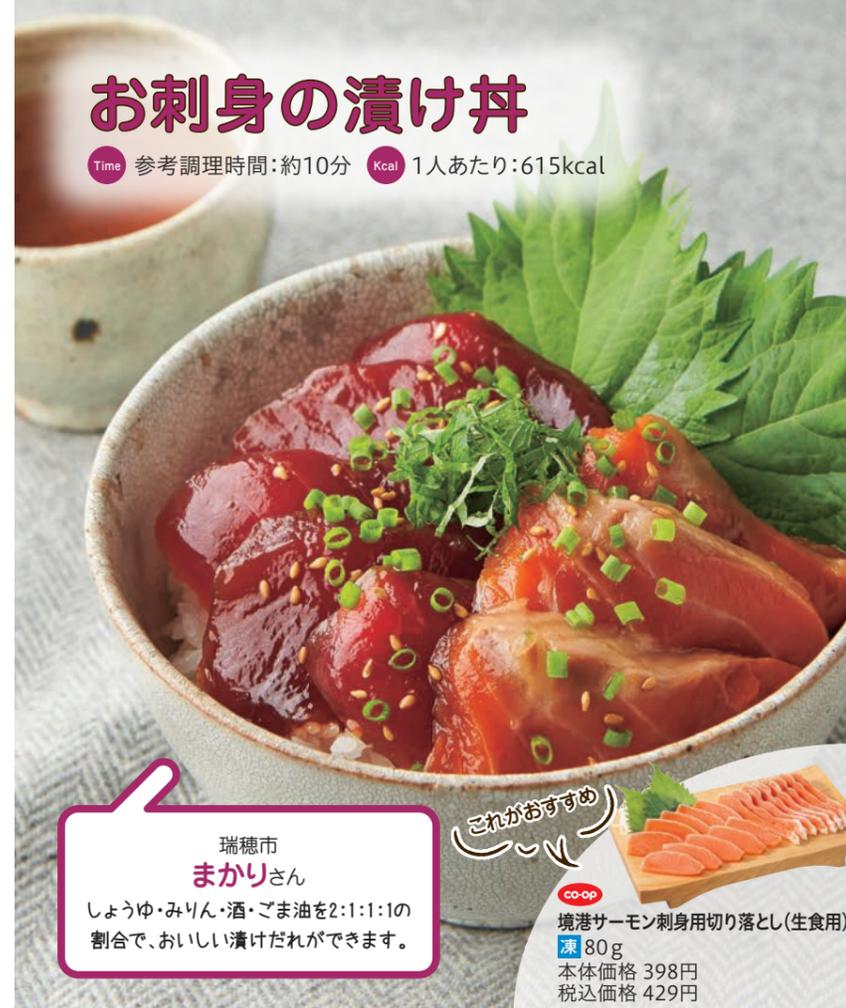
- ①紫たまねぎは薄切り、梅酢たこ、パプリカ、きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②ボウルに①、調味酢、ハーブソルトを入れ混ぜ合わせる。
- ③②を冷蔵庫で冷やし、味がなじむまでおく。

### きのこのオイル漬け

- ①エリンギ、舞茸、ぶなしめじは一口サイズに切る。
- ②①を耐熱ボウルに入れ、ごま油、麵つゆと合わせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600wで4分加熱する。
- ③②にブラックペッパーをふりいれる。

# お刺身の漬け丼

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:615kcal



瑞穂市  
まかりさん  
しょうゆ・みりん・酒・ごま油を2:1:1:1の割合で、おいしい漬けだれができます。

これがおすすめ

境港サーモン刺身用切り落とし(生食用)  
凍 80g  
本体価格 398円  
税込価格 429円

# みんなのうちのごはん

今月のテーマ /

時短で美味しい!  
漬け込み料理

時短&美味しさアップのメリットいっぱい  
漬け込み料理をご紹介します♪

## 材料(4人分)

刺身(マグロ、鮭)…各200g  
大葉…適量  
小ねぎ…適量  
ごま…適量

漬け汁

しょうゆ…大さじ4  
みりん…大さじ2  
酒…大さじ2  
ごま油…大さじ2

## 作り方

- ①刺身は食べやすい大きさに切る。大葉は細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②小鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れ火にかけ、アルコール分がとんだらごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ③②が冷めたら、刺身の切り身を30分程度つけこむ。
- ④丼にごはんを盛り③のをせ、大葉、小ねぎ、ごまをちらす。

## 材料(1人分)

干ししいたけ…1枚  
トマト…中1/2個  
水菜…1/4株  
桜えび…大さじ1  
パスタ…100g  
麵つゆ(2倍希釈)…大さじ2  
A オリーブオイル…小さじ1  
水…250ml  
バター…10g

## 作り方

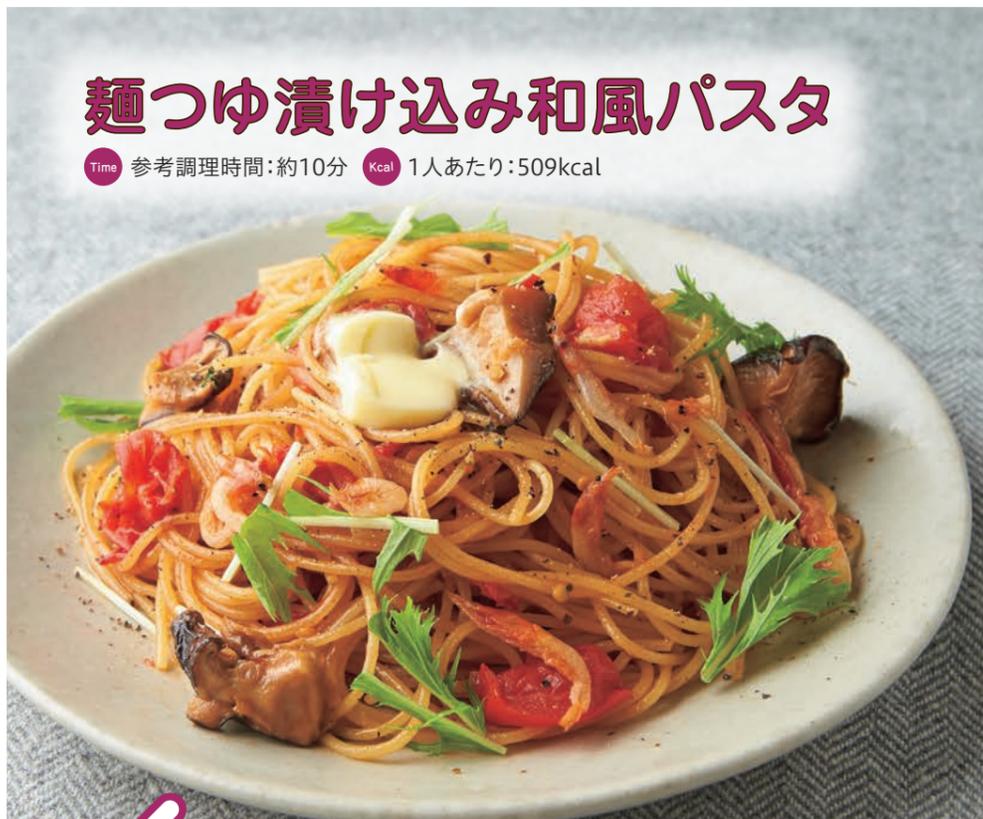
- ①干ししいたけは適当な大きさに砕く。トマトは一口大に切り、水菜は3、4センチに切る。
- ②パスタが入る大きさの耐熱容器に、パスタ、A、干ししいたけ、トマト、桜えびを入れ、3~4時間つけこむ。
- ③②にふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで3分半加熱する。麺が硬い場合は少しずつ加熱する。
- ④③にバター、水菜を加え混ぜ合わせる。

九州産どんこしいたけ  
50g  
本体価格 698円  
税込価格 753円



# 麵つゆ漬け込み和風パスタ

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:509kcal



美濃加茂市  
まなみんさん  
バターと水菜はお好みで加えてください!

## 材料(4人分)

鶏手羽元…12本  
たまねぎ…中1個  
しょうゆ…大さじ4  
酒…大さじ3  
はちみつ…大さじ2  
おろしにんにく…小さじ1  
片栗粉…大さじ1

## 作り方

- ①たまねぎはくし切りにする。鶏手羽元はフォークで穴をあける。
- ②鶏手羽元、たまねぎを漬け汁に一晩漬け込む(ナイロン袋などに入れる)。
- ③②に片栗粉を入れ混ぜ合わせ、具を耐熱皿にならべ、200度のオーブンで25分程度焼く。

これがおすすめ



産直若鶏手羽元(バラ凍結)  
凍 500g  
本体価格 428円  
税込価格 462円

# 手羽元の漬け焼き

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:439kcal



中津川市  
アリスさん  
甘い味付けとたまねぎの成分で  
柔らかくなったお肉が最高に  
美味しいです!