「ごぼうのからあげ」

●材料２人分

ごぼう‥ 1本
酢‥‥‥ 少々
片栗‥‥ 適量
揚げ油‥ 適量

調味液
- ﾆﾝﾆｸすりおろし･小さじ1
- 生姜すりおろし‥小さじ1
- **美幌豚醤**‥‥大さじ1～2

●作り方

①ごぼうの表面の土を洗い、皮付きのまま
　10cm位の長さのスティック状に切る。
②湯をわかし、酢を少々入れ1～2分ゆでる。
③ザルにあけ、熱いうちに合わせた調味液に
　15～20分漬込む。（ビニール袋が便利）
④漬け込んだごぼうを別のビニール袋に入れ、
　片栗粉を投入して、シャカシャカと粉をまぶす。
⑤180℃の油で、からっと揚げれば完成。

にんにくとしょうがは、
市販のチューブタイプでもOK

「かんたん豚丼」

●材料２人分

ご飯・・・・・・・・	丼2杯	あわせ味噌	味噌・・・・・・ 大さじ1
豚肩ロース・・・・	8枚		みりん・・・・ 大さじ1
ピーマン・・・・・・	2個		酒・・・・・・・・ 大さじ1
サラダ油・・・・・	適量		美幌豚醤・・ 大さじ1
片栗粉・・・・・・・	適量		おろしﾆﾝﾆｸ・・・少々

●作り方

①豚肩ロースを半分に切り、薄く片栗粉をまぶす。

②フライパンにサラダ油をひき、豚肉を焼きます。
両面の色が変わったらあわせ味噌・ピーマンを
加えて炒める。

③全体に火が通ったら、ごはんの上に盛り付けて
完成。

※お好みで、七味唐辛子や紅ショウガを付けて
下さい。

「まるまんまジュレ」

ビタミンBたっぷり、かんたんジュレ！

●材料

ブイヨン‥‥‥ 3個	コショウ‥‥‥ 少々
美幌豚醤‥小さじ1強	大葉‥‥‥‥‥ 10枚
ゼラチン‥‥‥ 20ｇ	長ネギ‥‥‥‥ 5cm
塩‥‥‥‥‥‥ 少々	白いりゴマ‥小さじ1
水‥‥‥‥‥‥ 500CC	

●作り方

①鍋に水、ブイヨン、**美幌豚醤**を入れ、ブイヨンが溶けたら塩・コショウを入れて、火を止める。

②大葉、長ネギのみじん切りを入れて、白いりゴマ、ゼラチンを入れて、よくかき混ぜる。

③冷蔵庫に入れて固まったら出来上がり。

豚バラ肉（しゃぶしゃぶ用）やもやしを茹で、サンチェで巻いてお召し上がり下さい。

とてもサッパリした美味しさです。
夏の食欲が減退する暑い日は最高です。

スライド 3

松木美鈴1　松木美鈴, 2015/03/04

「豚醤の白玉団子」

豚醤の風味が効いた白玉団子

●材料

白玉粉・・・・・・ 250ｇ
水・・・・・・・・・・ 220cc
美幌豚醤・・・小さじ1
ゼラチン・・・・・ 20ｇ

みたらしあん
- 黒砂糖・・・・ 大さじ5
- ゼリー粉・・・・・・ 5ｇ
- **美幌豚醤**・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・70cc

●作り方

①白玉粉に水を入れてよくこねる。
②美幌豚醤を入れ均一になるようにこねる。
③直径２cm位に丸める。
④沸騰した湯で、５分間茹でる。
⑤串にさし３分ほど冷凍庫にいれる。

＜みたらしあん＞

①鍋に水を入れ黒砂糖を焦がさないように、
ゆっくり溶かしていく。
②美幌豚醤、ゼリーのもとを投入
（ゼリーは固めになるように入れる）
③固まる直前のものを団子にかけて固める。

みたらしが垂れない工夫をしてみました。

「焼きおにぎり」

●材料２人分

ご飯････････ 2人前	コショウ･･････ 少々
鶏肉（ささみ）･･ 1本	片栗粉････････ 少々
美幌豚醤･･･ 小さじ2	ゴマ･･････････ 少々
とろけるチーズ･少々	のり･･････････ 1枚
砂糖･･････ 小さじ1	オリーブオイル･適量

●作り方

①鶏肉をそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
②フライパンにオリーブ油をひいて①の鶏肉を入れ、火がとおったら**美幌豚醤**、砂糖とコショウを混ぜ合わせて味付けする。
③おにぎりの中に具として味付けした鶏肉と、とろけるチーズを入れる。
④フライパンにオリーブ油をひいて、おにぎりの両面をこんがりと焼く。
⑤焦げ目が付いたら**美幌豚醤**を適量わましかけ、味付けをする。
⑥好みによりゴマ、のりをつければ完成

風味と鶏肉の味が引き立ちます！

「アスパラとふきの肉巻き」

アスパラとふきの旨味が引き立ちます！

●材料４人分

豚肉・・・・・・・・・ 10枚
ふき（5cm）・・ 10切
アスパラ・・・・・・ 2本
生しょうが・・・・ 1個
美幌豚醤・・・・ 大さじ4

調味液
- みりん・・・・ 大さじ4
- 醤油・・・・・・ 大さじ1
- オリゴ糖・・ 大さじ2
- 油・・・・・・・・・ 少々

●作り方

①豚肉は**美幌豚醤**で下味を付ける。
②ふきは5cm幅に切る。生しょうがは長さ5cmくらいで千切り。アスパラは2.5cm幅に切る。
③ふきにアスパラ、しょうがを入れて、①の豚肉で巻く。
④フライパンに油をひいて、巻い豚肉を入れ、合わせた調味液を加え味付けをする。最初は弱火でゆっくり焼き、最後に強火で焼くのがポイント。
⑤中まで火がとおれば完成です。

アスパラとふきの旨味がでて、お弁当のおかずとしてもオススメです！

「イタリアンドレッシング」

とても簡単に作れて、
**　　しかもレストランの味になります！**

●材料

赤ワイン‥‥ 200CC	バルサミコ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
ニンニク‥‥ 1/2個	塩･胡椒･サラダ油‥‥‥‥‥少々
玉ねぎ‥‥‥‥ 50ｇ	オリーブオイル‥‥‥‥‥‥‥少々
オリゴ糖‥ 小さじ1	牛うす切り、アスパラ‥適量
美幌豚醤‥‥ 小さじ2	パプリカ、ﾍﾞﾋﾞｰﾘｰﾌ‥‥ 適量

●作り方

①赤ワイン、ニンニク、玉ねぎをミキサーにかけ、鍋にうつし1/3の量になるまで弱火で煮詰める。
②オリゴ糖、**美幌豚醤**、バルサミコを加え、さらに煮詰め、ドレッシングとなる。
③牛肉に塩・胡椒をして、茹でたアスパラを巻きサラダ油をしいたフライパンで焼く。
④お皿にドレッシングとオリーブオイルを散らし肉に絡めながらいただく。

まるまんまのコクが美味しさUP。
肉は豚肉でもOKです！

「玉ねぎソース」

野菜や焼肉のタレにもなります！

●材料適量

豚バラ肉・・・・・500ｇ	玉ねぎ・・・・・・・・ 1/4個
生姜(薄切り)・・・2枚	**美幌豚醤**・・・・ 1/4ｶｯﾌﾟ
長ねぎ・・・・・・・・ 1本	米酢・・・・・・・・・・・ 適量
ニンニク・・・・・・ 2片	つけ合わせ野菜・・適量
塩･胡椒・・・・・・ 適量	

●作り方

①玉ねぎはすりおろし、**美幌豚醤**、米酢を混ぜ合わせる。

＜つけ合わせ＞

①豚肉に塩・コショウをふって、もみこみ20分くらい置く。

②鍋に豚肉を入れ、かぶるぐらいの水を入れ、生姜、長ねぎ、にんにくを加えアクを取りながら1時間ゆでる

③ゆで豚は、食べやすい薄切りにして器にもり、野菜を添えて、ゆで豚に玉ねぎソースをかけてできあがり。

冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。

「グリーンアスパラ炒飯」

彩がきれいな炒飯です！

●材料　2人分

ご飯･･･････ 茶碗2杯	干しえび･･･････ 15ｇ
卵･･･････････････ 2個	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ････ 大さじ2
ｽﾗｲｽﾆﾝﾆｸ･･･････ 5ｇ	ｺﾝｿﾒ･･･････････････ 少々
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ･･･ 50ｇ	塩･胡椒･･･････････ 少々
ﾍﾞｰｺﾝ･･･････････ 30ｇ	福神漬け･･･････ 適量
美幌豚醤･･･ 大さじ2	

●作り方

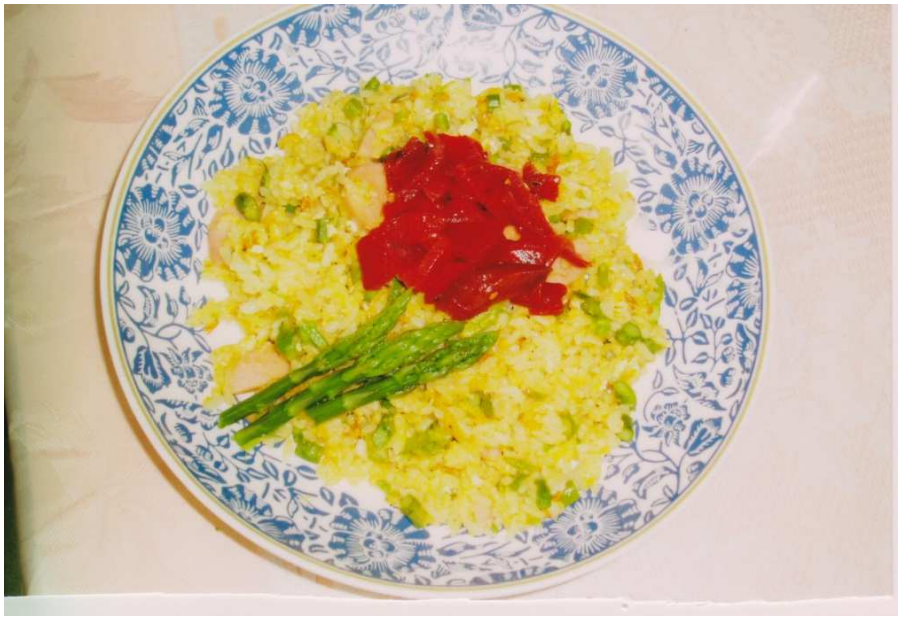
①フライパンにオリーブオイルを入れて熱してからスライスにんにくを入れてカリッとするまで炒める。

②卵２個を入れたところに、ご飯を入れて炒める。

③さらにお好みのサイズにカットした、ベーコンとグリーンアスパラを入れて、炒める。

④干しえびを入れ、塩、胡椒、コンソメで味を調える。

⑤最後にフライパンの周りから**美幌豚醤**を入れ、福神漬けをのせ、アスパラを飾れば完成。



オリーブオイルを熱してからスライスにんにくをカリッとするまで炒めます！

「肉あんかけ」

麺やご飯にかけてもOKです！

●材料適量

豚ひき肉‥‥ 100ｇ	豆板醤‥‥‥‥ 少々
生姜(みじん切り)少々	水‥‥‥‥‥‥‥ 100cc
美幌豚醤‥ 大さじ2.5	水溶片栗粉‥‥ 適量
酒‥‥‥‥‥ 大さじ1	お好みの野菜‥ 適量

●作り方

①**美幌豚醤**・酒・水・豆板醤を煮立てて、
ひき肉としょうがを入れてあくを取りながら、
火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

②お好みの野菜（キャベツやじゃがいもなど）
蒸すか、レンジで加熱して肉あんをかければ
完成

そうめんに、肉あんかけをかけて食べても美味しいですよ！

「焼うどん」

お弁当のおかずにもオススメです！

●材料１人前

市販ゆでうどん･1袋	ほんだし（顆粒）小1
豚肉（コマ切）･･適量	卵････････････1個
玉ねぎ･人参･･･適量	塩････････････少々
その他の野菜･･適量	酒････････････少々
豚醤油･････････少々	

●作り方

①フライパンに豚肉・野菜を入れて炒める
②そこにゆでうどんを加え、お酒をかけてうどんをほぐし、具と一緒に炒める
③ほんだしを入れて、**美幌豚醤**を入れる
④これをお皿に盛る（焼うどん完成）
⑤同じフライパンで卵を炒めてスクランブルエッグを作り、塩で味を調える。
⑥焼うどんの上にスクランブルエッグをのせて完成！お好みでかつお節をかけてもＧｏｏＤ!

普通の醤油で作るより、照りが出て味も深く見た目も豪華な焼うどんです！
焼うどんを作ったフライパンでスクランブルエッグを作るのがポイントです！

「さやえんどう･しし唐炒め」

野菜を美味しく食べられます。
お酒のおつまみにもぜひお試し下しい！

●材料　２人前
　さやえんどう‥50ｇ
　ししとう‥‥5～6個
　油揚げ‥‥‥‥‥50ｇ
　塩･胡椒‥‥‥‥少々
　美幌豚醤‥‥‥小さじ1

●作り方
①適当な大きさにカットした油揚げ、
　ししとうを炒めます。
②次にさやえんどう入れ、塩・胡椒をし、
　最後に**美幌豚醤**をかけたら出来上がりです！

油揚げに豚醤油がしみ込んでとても
おいしいです！

「ささっとまるまんま煮」

簡単にささっとできるのに、
びっくりな美味しさです！

●材料４人前

豚ﾛｰｽ肉(ﾊﾞﾗ可)300ｇ	**美幌豚醤**‥大さじ1
長ネギ‥‥‥‥‥1本	砂糖‥‥‥大さじ1
ニンニク‥‥‥‥1片	酒‥‥‥‥‥大さじ1
唐辛子‥‥‥‥‥1本	水‥‥‥カップ1/2

●作り方

①豚肉とネギを適当な大きさに切る。
②ニンニクをつぶし、唐辛子は種を取る。
③**美幌豚醤**・砂糖・酒と②を鍋に入れ中火にかけ、沸騰したら①を入れる
④再度、煮立ち、肉の色が変わったら水を入れる
⑤沸騰したら弱火にして、5～7分程度蓋をして煮込めば完成。

豚肉でビタミンが摂れて、夏バテ解消にぴったり♪

「まるまんま焼き飯」

鉄板焼の〆にもぜひ！

●材料　２人前

豚ひき肉･････150ｇ	**美幌豚醤**･･･大さじ1.5
玉ねぎ･･･････1/2個	バター･････ひとかけら
シメジ･･･････1/2房	ご飯･･･････茶碗 2.5杯
ブロッコリー･1/2株	塩･･･････････小さじ2

●作り方

①フライパンにバターを入れみじん切りした玉ねぎをいため、色が変わったらひき肉とシメジを入れて炒める。

②ブロッコリーはやわらかめに塩ゆでして、小さく刻む。

③①のフライパンにご飯とブロッコリーを入れて炒め合わせ、**美幌豚醤**大さじ1を加えて、さらに炒める。

④よく炒め合わさったら、仕上に残りの**美幌豚醤**を入れて火を止めて軽く混ぜれば完成。

「ピーマンの肉詰め
まるまんまソースがけ」

●材料４人前

豚ひき肉(鶏可)300ｇ　　酒・・・・・・・・・・・・大さじ1
ピーマン・・・・4～5個　　砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
美幌豚醤・・・大さじ2　　小麦粉・・・・・・・・・・・少々
（味付用１：タレ用１）

●作り方

①ひき肉を混ぜて粘りが出たところに**美幌豚醤**（大さじ１）を入れてさらに混ぜる。
②ピーマンを半分にし、種を取除き、小麦粉を表面に塗りひき肉を詰める。
③②をフライパンで焼く。
④タレは、焼き終わったフライパンに**美幌豚醤**・酒・砂糖を入れて弱火で煮立たせ、とろみが出たら火を止める。
⑤肉詰めのピーマンにタレをかければ完成。

ピーマンが苦手なお子さまも、
食べられるようになるかも！

「オクラまるまんま肉醤 そぼろあんかけ」

コクのある肉醤あんがおくらにからんで
ご飯やお酒が進みます！

●材料　４人前

おくら・・・・・8～10本	水・・・・・・・・・・カップ1/2
美幌豚醤・・・大さじ1	鶏ひき肉・・・・・・・100ｇ
砂糖・・・・・・・大さじ1	塩・・・・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・大さじ1	片栗粉・・・・・・・大さじ1

●作り方

①鍋に水を張り沸騰した中に塩もみしたおくらを入れて２分ほどゆでてから冷水に取り、ヘタの部分を切り落とす。

②**美幌豚醤**・砂糖・酒・水を鍋に入れ沸騰したら、鶏ひき肉を入れて少し煮る。

③②の中に①のおくらを入れて煮立たせる。

④少し煮立てたら火を止め、しばらく冷ます。

⑤食べるときにもう一度温め、沸騰したら、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

「まるまんま餃子」

お野菜もたっぷり取れるので
ヘルシーな一品！

●材料４人前

豚挽肉・・・・・・・300ｇ	酒・・・・・・・・・・大さじ1
キャベツ・・・・・1/4個	にんにく・・・・・・1かけ
長ネギ・・・・・・・1/2本	生姜・・・・・・・・・・1かけ
ニラ・・・・・・・・・1/2束	餃子の皮・・・・・・・32枚
美幌豚醤・・・・大さじ3	ゴマ油・・・・・・・・適量

●作り方

①豚ひき肉に**美幌豚醤**と酒を入れてよく混ぜる。
②にんにくと生姜をみじん切りにして①に混ぜる。
③キャベツは、茹でて冷めたらみじん切りにする。
　長ネギ、ニラも同様にみじん切りにする。
④②に③を混ぜ合わせる（できれば前の日に
　作って冷蔵庫で一晩寝かせておく）
⑤タネを均等に分けて餃子の皮で包み、ゴマ油を
　熱したフライパンにおいて焼き目がつくまで焼
　き、餃子が半分ぐらい浸る程度の水を入れて
　蒸し焼きにする。
⑥焼きあがったらお皿に盛りつけて、**美幌豚醤**
　とお好みでラー油をかける。

美幌豚醤とお好みのラー油を上からかけるだけで美味しくいただけます。
他にシイタケを使ったり、玉ねぎを使ったりお好みでいろいろアレンジしてオリジナルの餃子を試してみてください♪

「油そば風まるまんまそうめん」

お酒の後に軽く食べたい一品です

●材料　２人前

そうめん‥‥‥‥3束　　オリーブ油‥大さじ1
ニラ‥‥‥‥‥‥1/4束　　（ごま油でも可）
長ネギ(白い部分)･5cm　ごま‥‥‥‥‥‥適量
美幌豚醤‥‥‥大さじ1

●作り方

①長ネギの皮の部分を細切りにして氷水にさらす
②そうめんは固めにゆでて氷水でしめ水気を切る
③フライパンに油を熱して1cmぐらいに切った
　ニラを炒め、火からおろし**美幌豚醤**と混ぜる
④そうめんの上から③をかけて和える
⑤お皿にもりつけて上から白髪ネギとごまを散ら
　してできあがりです

ラーメンよりは低カロリーでお肉の風味があるので満足感は高いです♪
辛くしたいときはラー油や黒コショウを振っても美味しく頂けると思います。

「ピーマンまるまんま炒め」

アツアツでも冷めても
美味しくいただけます！

●材料２人前
ピーマン‥‥‥4～5個
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
美幌豚醤‥‥‥‥大さじ1
ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥適量

●作り方
①ピーマンを4～6個に縦に分け、ガクとヘタの部分だけとる（タネは残したまま）
②フライパンにごま油を熱し、ピーマンをいれて炒める
③色が鮮やかになってきたところで酒をふり、また少し炒めたところで、**美幌豚醤**を入れ、適度にからまったところで出来上がり

種も入れると食感が変わっておもしろくなります。お子さんが召し上がる場合は、大さじ0．5ぐらい、みりんを入れると食べやすくなります。

「炊込みご飯」

大人気のレシピです！

●材料３～４人前

- 米・・・・・・・・・・・・・・2合
- 豚バラ肉・・・・・200ｇ
- ごぼう・・・・・・・・・少々
- 筍・・・・・・・・・・・・・少々
- 人参・・・・・・・・・・・少々

だし汁

- 昆布ダシ・・・・・450ml
- **美幌豚醤**・・・・・・25ml
- 砂糖・・・・・・・・・・25ｇ

●作り方

①お米を洗って３０分～１時間程度吸水させて、ザルでシッカリ水を切る
②豚肉をカットしてフライパンで炒める
③豚肉を炒めてから、ごぼう・筍・人参を入れ、具がつかるくらいダシ汁を入れる。
そして味が具にしみるまで５～６分煮る
④米をジャーに入れ、豚肉・ごぼう・筍・人参の入ったダシ汁を入れ、ご飯を炊く

「ペペロンチーノ」

●材料１人前

オリーブオイル100cc	万能ネギ・・・・・適量
ニンニク・・・・・・・1片	スパゲティ・・100ｇ
鷹の爪・・・・・・・・・1本	**美幌豚醤**・・小さじ1
ベーコン・・・・・・・50ｇ	塩・・・・・・・・・・・・少々
しめじ・・・・・・・・適量	

●作り方

①オリーブオイルに、みじん切りにしたニンニク、鷹の爪、塩を入れてからフライパンに入れ加熱。

②ニンニクを焦がさないように、弱火できつね色になるまで火をとおす。

③②の中に、棒状に切ったベーコンを加えベーコンに焼き色がついたらしめじも加え軽く炒める

④③の中に、スパゲティのゆで汁適量を加え**美幌豚醤**を入れて味を整える。

⑤④の中に、ゆで上がったスパゲティを入れて軽く合わせ、最後に小口切りした万能ねぎを入れ合わせる

「ほうれん草と
カッテージチーズの和風サラダ」

チーズとの相性はバツグンです！

●材料６人前

ほうれん草･･･200ｇ　　ごま油･････大さじ1
人参･･･････････30ｇ　　すりごま･･･小さじ1
ｶｯﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞ･･･100ｇ
美幌豚醤･････小さじ1

●作り方

①ほうれん草は、ゆでて水気を絞って3～4cm長さに切る。人参は3cm長さの千切りにして、レンジ700Wで20～30秒かけて冷します。
②ほうれん草をさらに絞り、ボウルに入れニンジン、カッテージチーズを混ぜ合わせる
③**美幌豚醤**・ごま油・すりごまを混ぜ合わせ、②と和える。

ほうれん草や人参は、とても手に入りやすい身近な緑黄色野菜です。
まるまんま醤油でコクを出し、鉄分もしっかりとれるメニューになっています。

「桜ゴボウ」

春を感じさせる彩豊かな一品です！

●材料６人前

ごぼう･･･････130ｇ
にんじん･･･････30ｇ
干し桜えび････15ｇ

煮汁
- 水･･･････････150cc
- **美幌豚醤**･････小さじ1
- 砂糖･･･････････大さじ1
- ほんだし･･･小さじ1/2
- 酢･･･････････少々

●作り方

①ごぼうは洗って皮をこそげ落とし、斜め薄切りにし、酢を加えた熱湯でゆで水気を切っておく
にんじんは長さ4cm、幅1cmの短冊に切る

②桜えびは、３分の２が粗みじんに切り、残りの３分の１はそのまま使う

③鍋に煮汁を煮立てて①を加えて、煮汁がなくなるまで煮て冷します

④③をきざんだ桜えびと合わせ器に盛り、上にそのままの桜えびを飾る。

豚醤油の旨味を利用して調理しています。減塩・低カロリーのヘルシーレシピです！