

加工品のおいしい食べ方

肉みそキャベツ



大きくカットしたキャベツやゆでたキャベツに

冷しゃぶサラダ



冷しゃぶやサラダチキン、温泉卵をのせてもおいしい!

肉みそうどん



冷凍うどんにサラダや半熟卵をのせるだけ。
電子レンジだけで簡単に作れます。

肉みそタコス



市販のトルティーヤに肉みそを塗って、サラダを巻くだけ。お好みに合わせたタコスを！

厚焼き玉子に添えて



厚焼き玉子の甘味にピリッとした辛さがアクセントになります。



冷やっこや餃子のつけだれとして

のり巻きの具として



のり巻きの具として、カレーそばろや肉みそを使ってみました。その他の具はたまご焼きやゆでた人参、きゅうりなど、冷蔵庫にあるもので大丈夫。ご飯はそのままでキンパ風に仕上げました。

やみつきたまごのたまごかけご飯



半熟卵をあじさいねぎの醤油だれにつけて味付けたまごをつくりました。「やみつきたまご」です。ご飯にのせても、そのまま食べても止まらないおいしさです。

うま辛きゅうり

【材料】 2人分

きゅうり 1本
塩 少々
あじさいねぎのうま辛たれ 適量



【作り方】

- ① きゅうりを乱切りにし、塩ひとつまみで塩もみする。
- ② きゅうりを軽く水洗いし、水気を切ったらあじさいねぎのうま辛たれをかける。

塩もみをすると、コリコリした食感が楽しめます。

塩もみせずにそのまま食べても OK! シャキシャキした食感が楽しめます。

うま辛和風タルタルソース

【材料】

半熟ゆで卵	2 個
きゅうり	1/4 本
たくあん	40g
赤パプリカ (ミニトマトでも OK)	40g
あじさいねぎ (うま辛味)	大さじ 2~3



【作り方】

- ①きゅうり、たくあん、パプリカを荒めのみじん切りにし、ボウルに入れる。
- ② ①にゆで卵を入れ、フォークを使って荒くほぐす。
- ③ ②にあじさいねぎ・うま辛味を大さじ 2~3 入れて混ぜ、好みの辛さ・味に整える。

野菜スティックや、蒸したじゃがいも、バケットなどに乗せてお召し上がりください。

お手軽カレーグラタン

【材料】 1人分

ポテトフレーク	20g
牛乳	100ml
とろけるチーズ	10g
あじさいねぎカレーそば	1/2袋
お好みでゆでた野菜や冷凍野菜	適量



【作り方】

- ① ボウルに牛乳を入れ、レンジで温める。
- ② ①に、マッシュポテトを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 耐熱皿に②をいれ、カレーそば、お好みの野菜、とろけるチーズをのせる。
- ④ ③をオーブントースターで焼く。

マッシュポテトの代わりに、耐熱皿に薄く切ったじゃがいもをのせ、ラップをかけて電子レンジにかけても、ご飯を使ってドリア風にもなります。

お手軽カレーコロッケ

【材料】 3人分

じゃがいも	3個
にんじん	30g
とろけるチーズ	18g
あじさいねぎカレーそぼろ	1袋
有塩バター	6g
食塩	1g
ドライパン粉	適量
サラダ油	適量



【時短レシピ】3人分

ドライマッシュポテト	75g
スキムミルク	30g
ミネラルウォーター	250mL (加減を見ながら適宜増減させる)
あじさいねぎカレーそぼろ	1袋
とろけるチーズ	18g
塩	適量
ドライパン粉	適量

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をおき、耐熱皿に乗せてラップし、電子レンジで加熱する。その後熱いうちにマッシュする。
- ② にんじんは荒めのみじん切りにし、耐熱皿に入れてラップし電子レンジで加熱し、①に加える。
- ③ ②が熱いうちに、バターとあじさいねぎカレーそぼろ、食塩を入れ、ヘラでよく混ぜる。
- ④ ③の粗熱がとれたら、6等分し真ん中にチーズを入れて丸める。
- ⑤ ④にパン粉をまとわせる。(パン粉をつけたあと、軽く握ってパン粉をしっかりとつけましょう)。
- ⑥ 油を少し多めに敷いたフライパンに⑤入れ、弱火でゆっくり焼き色をつける。

【時短レシピの作り方】時短はもちろんのこと、キャンプ飯や災害時食にも適しています。

- ① ボウルにスキムミルクと水を入れ、よく溶かす。
- ② ①に、マッシュポテトを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ あじさいねぎカレーそぼろ、塩を加えて混ぜる。④以降は通常の作り方と同様野菜を入れた時はミックスベジタブルなどをつかっても OK

こんにやく田楽

【材料】 2個分

田楽用こんにやく 2個(40g×2)

あじさいねぎの肉みそ 20g

蜂蜜 6g



【作り方】

- ① こんにやくを適当な大きさに切り、串をさしたら熱湯で3分茹でる。
- ② あじさいねぎの肉みそと蜂蜜を混ぜ合わせる。
- ③ こんにやくに②をかける。

こんにやくの表面に格子状の切込みをいれると、食べやすいです。

なすの田楽

【材料】 2人分

なす 2本
サラダ油 適量
あじさいねぎの肉みそ 20g



【作り方】

- ① なすを縦半分に切り、実に包丁で格子模様の切込みを入れる。
- ② フライパンに油を多めにしき、実にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③ 表面に肉味噌を塗り、オーブントースターやグリルで焼く。

もち入りおあげさん

【材料】 2人分

油揚げ	1枚
切り餅	2個
あじさいねぎ加工品 (お好みのものを)	適量
サラダ油	適量



【作り方】

- ① 油揚げを軽く油抜きし、水分をよく絞る。
- ② ①の油揚げを2等分し、油揚げを破かないように気をつけながら切り餅を入れる。
- ③ ②を耐熱皿に乗せ、500Wの電子レンジで切り餅が少しやわらかくなる程度、加熱する。
- ④ 油を敷いたフライパンで、③を弱火で中の餅が十分やわらかくなるまでゆっくり焼く。
- ⑤ お好みのあじさいねぎのタレを乗せる。

油揚げを菜箸でコロコロ押し転がすと開きやすいです。

③の操作の際、加熱しすぎると薄揚げの口から餅が溶け出してしまうので、気をつけてください。

簡単カレー風味春巻き

【材料】 2人分

鶏胸のひき肉 140g
あじさいねぎ(青い部分) 10g
とろけるチーズ 20g
あじさいねぎカレーそばろ 1袋
春巻きの皮(小さいサイズ)10枚
小麦粉 3g
水 15mL
サラダ油適量



【作り方】

- ① あじさいねぎの青い部分をみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏のひき肉、①のねぎ、チーズ、あじさいねぎのカレーそばろ 1袋を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を10等分する。
- ④ 1つずつ春巻の皮で巻き、きに入れて春巻きを作る要領で形成し、水溶き片栗粉で皮の端を接着する。
- ⑤ ⑤油を少し多めに敷いたフライパンで④を揚げ焼きしていく。

揚げ焼き直後ももちろん美味しいですが、冷めても美味しい春巻きです。

焼きおにぎり

【材料】 3 個分

ごはん	360g
サラダ油	適量
うま辛あじさいねぎ	適量
あじさいねぎの醤油だれ	適量
あじさいねぎの肉みそ	10g
蜂蜜	3g



【作り方】

- ① おにぎりをにぎる。
- ② フライパンにサラダ油をいれ、焼き目がつくまで加熱する。
- ③ おにぎりにあじさいねぎのたれをつける。
肉みそは蜂蜜と混ぜ合わせ、おにぎりにぬる。トースターで焼き目がつくまで加熱する。