

# にしんのおかけ



## お料理レシピ

### Contents

	にしんのおかけドレッシング	1
	にしんのおかけ丼	2
	じゃがいもとしんのおかけのさっぱり Pasta	3
	にしんのおかけのトマトオムレツ	4
	にしんのおかけのドライカレー	5
	にしんのおかけカナッペ	6



# にしんのおかけドレッシング



調理時間

10分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
にんにくすりおろし	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
酢	さじ3
菜種油 (またはオリーブオイル)	大さじ3

## 作り方

1. ボウルに「にしんのおかけ」を入れてしょうゆを少しずつ加えませる。さらににんにくすりおろし、ケチャップを入れて混ぜ合わせる。
2. 菜種油を入れて良く混ぜ、最後に酢をまぜてできあがり。

### ポイント Point

「にしんのおかけ」とにんにく、ケチャップのうま味成分がしっかり混ぜ合うことで、和洋を問わないサラダドレッシングとして使えます。また、煮詰めてピザのペーストとしてもおいしく召しあがっていただけます。

# にしんのおかけ丼



調理時間

20分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1/2
木綿豆腐	1/2丁
しょうが	10g
小ネギ	20g
貝割れ大根	1/4パック
のり	1枚
ご飯(炊いたもの)	300g
ごま油	大さじ3
塩、こしょう	少々
とろけるチーズ	適量

## 作り方

下ごしらえ

- \* 木綿豆腐の水気をしっかり切る。しょうがは皮をむいて千切りにし、小ネギは小口切りにする。
- \* 貝割れ大根は3等分に切り、のりは3cm角に切っておく。

1. フライパンにごま油を熱して「にしんのおかけ」を入れて軽く炒め、木綿豆腐を手でくずしながら入れて焼き目がつくまで中火で炒める。
2. (1)にしょうが、小ネギ、貝割れ大根を入れて良く炒め香りが立ってきたら塩、こしょうを加えて味をととのえておく。
3. どんぶりにご飯をよそいのりをひいてからとろけるチーズをお好みでせて(2)のをせ、小ネギや貝割れ大根(分量外)を散らしてできあがり。

## ポイント Point

あっさりした豆腐丼ですが、「にしんのおかけ」を使いゴマ油で炒めることにより満足度の高い1品になります。日頃カルシウムと鉄分が不足がちになりやすい女性にも受け入れられるよう、のりとチーズも具に隠してのパワフル丼です。

# じゃがいもとにしんのおかけの さっぱりパスタ



調理時間

25分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1
パスタ	160g
パスタを茹でる塩	大さじ1
じゃがいも	70g
にんじん	30g
大根	50g
ゆずこしょう	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
白ごま	大さじ1
オリーブオイル	少々
塩、こしょう	少々
小ネギ	適量

## 作り方

下ごしらえ

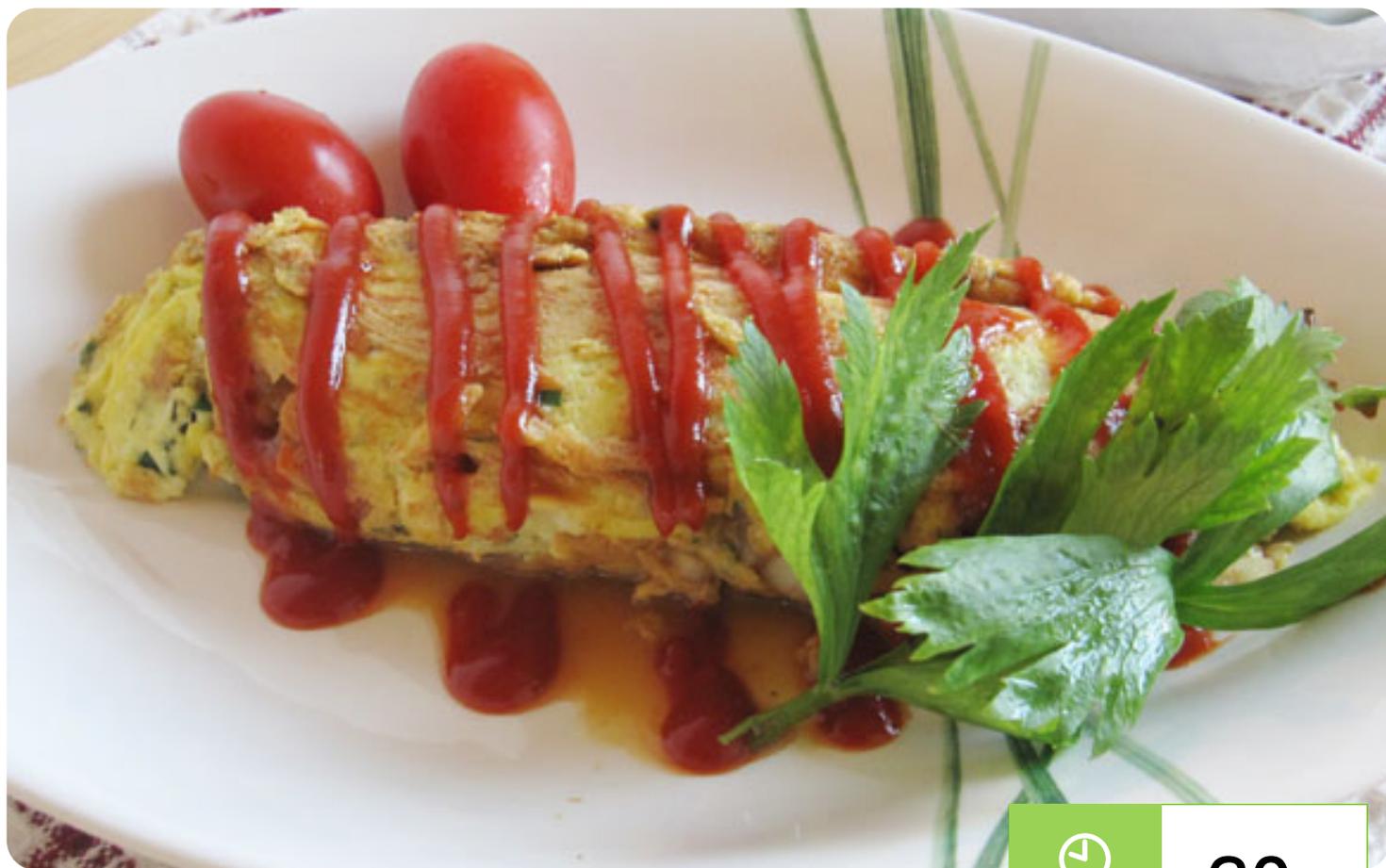
- \* じゃがいも、にんじん、大根は皮をむいて千切りし、水分を切ります。
- \* 小ネギは小口切りにしておきます。

1. パスタ鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させて塩を入れゆでる。
2. ボウルに「にしんのおかけ」とゆずこしょうを入れてマヨネーズを加え良くまぜてから、水気を切ったじゃがいも、にんじん、大根を入れて塩、こしょうをしてさらによくまぜ合わせる。
3. (2)にゆであがったパスタを入れてオリーブオイルを入れ、塩・こしょうして味を整え、良くまぜて器に盛ります。ゴマをふり小口切りにしたネギを散らしてできあがり。

## ポイント Point

お肉やお魚を使わなくても「にしんのおかけ」のコクとゆずこしょうの香りで多くの野菜の摂取ができる簡単パスタ。ビタミンC豊富なじゃがいもに加え、大根は胃腸の働きを正常に戻してくれます。「にしんのおかけ」のコクで野菜をたっぷり召し上がれ。

# にしんのおかけのトマトオムレツ



調理時間

20分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1/2
卵	4個
バジル (または大葉)	大さじ1
玉ねぎ	60g
トマト	60g
粉チーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
バター	大さじ2
塩、こしょう	少々

## 作り方

下ごしらえ

- \* バジル (または大葉) は細かく刻む。
- \* 玉ねぎはみじん切りにし、塩 (分量外) をふり水気を切る。
- \* トマトは一口大の角切りにする。

1. ボウルを2個用意する。  
Aには卵を割りほぐして塩、こしょうしてバジル (または大葉) を入れて良くまぜておく。  
Bには水気を切った玉ねぎとトマトを入れ、「にしんのおかけ」とチーズ、しょうゆを入れてかるくまぜておく。
2. フライパンにバターをひきAの卵を流し入れ、周りの色が変わってきたらBの具材を入れてオムレツの要領で周りを折りたたみ焼きあげる。

## ポイント Point

卵を通して、ゆっくりと「にしんのおかけ」に火を入れることで素材とのバランスが良くなるさっぱりとしたオムレツ。時間があれば具材は軽く炒めてから作るとさらにおいしくいただけます。

# にしんのおかけのドライカレー



調理時間

25分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1/2
玉ねぎ	60g
しいたけ	60g
豚挽肉	250g
トマト中玉	1個(130g位)
ご飯	600g
バター	大さじ1
カレー粉	大さじ2
しょうゆ	少々
粉チーズ	大さじ1
塩、こしょう	少々
パセリの刻んだもの	適量

## 作り方

下ごしらえ

- \* 玉ねぎはみじん切りにし、塩(分量外)をふり水気を切る。
- \* しいたけはみじん切りに、トマトは一口サイズの角切りにする。

1. フライパンにバターを落として玉ねぎをきつね色になるまで炒め、「にしんのおかけ」を入れる。更にしいたけを加え塩をふり、色が変わるまで炒める。
2. (1)に豚肉を入れて色が変わるまで炒め、トマトをつぶしながら入れてカレー粉、しょうゆを入れて炒め煮にする。
3. (2)にご飯を入れて弱火で混ぜ合わせ良く混ぜたら器に盛りつけ粉チーズを振りパセリを散らしてできあがり。

## ポイント Point

手間がかかりやすいドライカレーも「にしんのおかけ」を上手く使えば短時間でカフェのお味が再現。元気をつけたい時は目玉焼きを添えるといいですね。

# にしんのおかけカナッペ



調理時間

10分

## 材料(2人分)

にしんのおかけ	大さじ1/2
パケット	6枚
きゅうり	30g
ミニトマト	2個
枝豆(ゆでたもの)	ひとつかみ
マヨネーズ	大さじ1
かつおぶし	大さじ1
青のり	適量

## 作り方

下ごしらえ

- \* きゅうりは塩をして1cm角にみじん切りする。
- \* トマトは4分割に切っておく。

1. フライパンにバターを落として パンの両面を焼く。
2. ボウルに、「にしんのおかけ」とマヨネーズを入れて良く混ぜ、きゅうりとミニトマト、枝豆を入れて良く混ぜる。
3. (1)の上に(2)のをせ、かつおぶしと青のりを散らしてさっとオーブントースターで焼いたらできあがり。

## ポイント Point

「にしんのおかけ」はうり科の野菜や大豆製品を合わせることでおいしさが引き立ちます。  
意外にも カナッペにきゅうりをのせて焼くと抜群の美味しさです。