



からだにやさしいドレッシング 香味野菜



レシピ集



 正田醤油株式会社



豚肉の香味焼き



材料 1人分

材料名	使用量
豚ロース肉(生姜焼き用)	2枚
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ2
香味野菜ドレッシング	大さじ2
千切りキャベツ	適量

作り方

- ①豚ロース肉は筋切りし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら豚ロース肉を加える。
- ③肉の片面が焼けたら裏返して香味野菜ドレッシングを加え、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ④器に千切りキャベツ・③を盛りつけ、出来上がり。

鶏の照り焼き



材料 1人分

材料名	使用量
鶏もも肉	1枚
塩・胡椒	少々
香味野菜ドレッシング	大さじ3
グリーンカール	適量

作り方

- ①鶏もも肉に塩・胡椒をふる。
- ②フライパンを熱し①を皮目から焼く。途中、出てきた脂はペーパータオルでふき取り、焼き色が着いたら裏返す。蓋をして蒸し焼きにする。
- ③中まで火が入ったら香味野菜ドレッシングを入れ、とろみがつくまで煮からめる。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛る。

肉野菜炒め



材料 1人分

材料名	使用量
豚バラ肉	100g
キャベツ	100g
もやし	100g
玉ねぎ	1/4コ
ピーマン	1コ
人参	1/4本
サラダ油	大さじ1/2
香味野菜ドレッシング	大さじ3

作り方

- ①豚バラ肉と野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚バラ肉を炒める。
- ③②に野菜を加えて火が通ったら香味野菜ドレッシングを入れ、全体を炒めて出来上がり。

帆立とアスパラ香味バター炒め



材料 1人分

材料名	使用量
ベビー帆立	8コ
アスパラガス	6本
長ねぎ	1/4本
バター	10g
香味野菜ドレッシング	大さじ2

作り方

- ①長ねぎ・アスパラガスは根元を切り5cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、ベビー帆立・①を入れて炒める。
- ③火が通ったら香味野菜ドレッシングをかけて炒め、皿に盛り付け出来上がり。

たらの香味ホイル焼き



材料 1人分

材料名	使用量
たら	2切
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/4房
えのき	1/4房
人参	1/5本
レモン	1枚
香味野菜ドレッシング	大さじ2

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参は半月切り、レモンは輪切り、しめじ・えのきは食べやすい大きさに分ける。
- ②アルミホイルを広げて玉ねぎ・たら・他の材料の順に乗せ、ホイルを閉じる。
- ③フライパンに②を入れ、1cmくらいまで水を注ぐ。蓋をして中火で15程度蒸し焼きにする。
- ④③を開け、香味野菜ドレッシングをかけて出来上がり。

サーモンのマリネ



材料 1人分

材料名	使用量
サーモン(生食用)	80g
玉ねぎ	1/4個
香味野菜ドレッシング	大さじ2
パセリ	適量

作り方

- ①サーモンは薄切りにする。玉ねぎは薄切りにして数分水にさらし、よく水気を切る。
- ②ボウルに①・香味野菜ドレッシングを入れて和え、ラップをして冷蔵庫で1時間以上漬け込む。
- ③器に盛りつけ、刻んだパセリを散らして出来上がり。

温野菜サラダ



材料 1人分

材料名	使用量
豚バラ肉(スライス)	100g
かぶ	1個
しめじ	1/2株
人参	1/4本
レンコン	1/4個
ブロッコリー	1/4株
かぼちゃ	1/8個
キャベツ	1/8個
香味野菜ドレッシング	大さじ4

作り方

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
- ②①を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W・5分間加熱する。
- ③②を器に盛り付け、香味野菜ドレッシングを添えたら出来上がり。

ビーンズサラダ



材料 1人分

材料名	使用量
グリーンカール	1/2株
水菜	1/2束
ブロッコリー	1/2株
ミックスビーンズ	50g
香味野菜ドレッシング	大さじ4

作り方

- ①グリーンカールは一口大、水菜は4cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ②皿に①を盛り付け、ミックスビーンズを散らす。香味野菜ドレッシングをかけたら出来上がり。