

広島新鮮野菜を使ったバーニャカウダ かきだし味噌ソース

材料:

キュウリ
ニンジン
大根等…お好みの野菜!



※バーニャカウダソース

チューブにんにく	3センチ	かきだし味噌	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	牛乳	大さじ2
塩	少々	牡蠣オイル漬け	4粒

作り方

- 1、キュウリ、ニンジン、大根を水洗いし食べやすい大きさに切ります
- 2、牡蠣のオイル漬けをなるべく細かくみじん切りにします
- 3、バーニャカウダソースの具材を全て混ぜ合わせ、レンジ600ワットで30秒加熱します
- 4、一度取り出してよく混ぜ合わせ、もう一度レンジ600ワットで20秒加熱させたら完成!

※ どんな野菜にも合うソースなので、好みに合わせて好きな野菜をディップしてね!
バゲットにつけてもおいしいよ!

おとろ飯の格言

タレで決めたれ!!

ただのバーニャカウダソースだとあなごるなかれ!!
バゲットに付けたり、パスタソースにしたり、お魚に
かけたり…色んなものに合うんです!
色々アレンジをして楽しんでください!



始めようキャンペーン

inひろしま 

簡単、美味しい、広島県の「おとろ飯」決定!!



レシピブック

広島産鶏もも肉のステーキ

瀬戸内広島レモンダレ

材料:

鶏もも肉 1枚
サラダ油 大さじ1

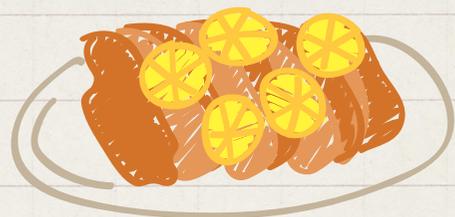
※レモンダレ

レモンスライス 5枚

酒 大さじ1

塩 少々

黒胡椒 少々



ハチミツ 大さじ1

酢 大さじ1

作り方

- 1、レモンをタレ用に5枚輪切りにスライスします
- 2、熱したフライパンにサラダ油を入れ、鳥もも肉の皮の方から強めの中火で3分焼きます
- 3、鶏もも肉をひっくり返して蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにします
- 4、鶏もも肉を取り出しまな板に乗せて少し冷まします
- 5、そのままのフライパンにレモンダレの材料を全て入れて一煮立ちさせます
- 6、鶏もも肉が少し冷めたら、食べやすいように2センチ幅に切り、レモンダレをかけて完成!

●余ったレモンを使った電子レンジの掃除方法●

- 1、耐熱カップに水を半分くらい入れます
- 2、レモンを絞ってレモン汁を水の中に入れ、そのまま絞ったレモンも一緒にカップに入れます
- 3、レンジで600ワットで3分ほど加熱します
- 4、耐熱カップを取り出して(熱いので注意!)、布巾などで汚れをふき取るととてもキレイに汚れが取れます!

あじの格言

カットはちよい待て!!

早く食べたい気持ちはわかるけど、ちょっと待った!!

慌ててお肉を切ると肉汁が出てしまったもったいないよ!



レンジで簡単!

広島産豚肉のお好み焼き

材料:

※生地

キャベツ千切り 120グラム

小麦粉 大さじ4

卵 1個

豚バラスライス 2枚

お好み焼きのソース

かつおぶし

水 大さじ2.5

だしの素 小さじ1/2

イカ天 1/2袋(お好みで!)

マヨネーズ

青のり



作り方

- 1、豚バラスライスを3センチ幅に切ります
- 2、イカ天を細かく碎きます
※袋の上から麺棒などで叩くとキレイに碎けるよ!
- 3、生地材料を全てよく混ぜ合わせます
- 4、耐熱皿にラップを敷いて、生地を丸く広げて乗せます
- 5、その上からふんわりラップをしてレンジ600ワット6分加熱します
- 6、ソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをお好みでかけて完成!

あじの格言

レンジでチンじゃけん!!

焼かないお好み焼きなんて...

本当においしいの...?

と、不安になりますよね。でも大丈夫!

焼いたおいしさになるんです!

食べるとびっくりですよ!

