漬け調味液の

しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ2、酒…大さじ1、 砂糖…大さじ1/2、おろししょうが…1かけ分、 おろしにんにく…1かけ分







漬ける時間

材料(4人分)

漬け調味液(しょうゆベース)…全量、 鶏もも肉…2枚(600g)、ねぎ…1本

- ①鶏もも肉は半分に切り、皮にフォークを刺して 穴をあけます。ねぎは4cmの長さに切ります。
- ② 漬け調味液と①を合わせて味がしみ込むよう にもみ、冷蔵庫で2~3時間ほど漬けおきます。



材料 (4人分)

鶏もも肉のしょうゆ 漬け…全量、 サラダ油…大さじ2、 付け合わせ(グリーン リーフ、ミニトマト、オクラ、 レモン)…各適量

- ①フライパンにサラダ油を熱し、「鶏もも肉の しょうゆ漬け」の鶏肉を皮目から、中弱火で 5分ほど焼き色がつくまで焼き、裏返してねぎ を加え、ふたをして弱火で3分ほど焼きます。
- ② ① の鶏もも肉を食べやすい大きさに切って、 ねぎとともに器に盛り、付け合わせを添えます。



イチビキ 無添加 国産しょうゆ

国産丸大豆を使用 まるやかな味わいで、 穏やかな香りの 濃口しょうゆです。

● 漬け調味液をさらにアレンジ!

枝豆の ごましょうゆ漬け

(4人分)

漬け調味液に、すりごま(大さじ1) と茹でた枝豆(200g)をさやごと 加えて漬けます。

漬ける時間

味がしみやすい

ように、さやの 両端を少し切り ましょう。

冷たい ビールの お供にし

漬け調味液の オイスターソース…大さじ2、酒…大さじ1、 しょうゆ…小さじ1、ごま油…小さじ1

調理する。 はたてと夏野菜の オイスターソース蒸し



漬ける時間

常備菜として、ごはんのお供や、おつまみにオススメ!

漬けるだけ「味たまご」のつくり方をご紹介します。

材料(4人分)

漬け調味液(オイスターソースベース)…全量、 ほたて貝柱…12個、グリーンアスパラガス…2本、 ヤングコーン…4本、パプリカ…1個

- ① アスパラガスは4等分に切り、パプリカは食べ やすい大きさに切ります。
- ②漬け調味液と、ほたて、①、ヤングコーンを合 わせて冷蔵庫で1~2時間ほど漬けおきます。

おすすめ!!



材料(4人分)

ほたてと夏野菜の オイスターソース 漬け…全量

- ①アルミホイルの上に「ほたてと夏野菜の オイスターソース漬け」を並べて包みます。
- ②①をフライパンにのせて、ふたをして中火 で10分ほど蒸し焼きにします。

とろとろ

熟



オイスターソース

厳選したかきエキス を使用、コクがあり、 まろかやな味に 仕上げるオイスター ソースです。

漬け調味液をさらにアレンジ!

牛肉のプルコギ風

(4人分)

漬け調味液に、一口大に切った 牛薄切り肉(250g)と、スライス たまねぎ(100g)を漬けます。



ごと、ごま油で のせて

漬け調味液

ではんに

プルコギ丼に!

炒めましょう。

5分 7~8分 かため 9~10分

2 漬ける ①のゆでたまごを、 下記のお好みの漬け調味液ととも にビニール袋に入れて、冷蔵庫で 半日からひと晩ほど漬けおきます。

お好みの漬け味で楽しみましょう!! 材料(ゆでたまご4個分)





めんつゆ味 ゆずこしょうゥ 3倍希釈の

① ゆでる 鍋で湯を沸かし、

たまごを浸し、右記のお好みの

ゆで時間でゆでて、水にとって冷

まし、殻をむきます。

めんつゆ

(大さじ4)

ゆずこしょう (小さじ1~2)を

水(大さじ4)で

ぽん酢味 ぽん酢しょうゆ

(大さじ4)

スイートチリソース (大さじ4~6)に、 塩をひとつまみ

焼肉のたれ味 焼肉のたわ.

(大さじ4)に、 しょうゆ(小さじ1) を加え混ぜます。

おいしい たのしい あったかい ――― フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください





漬け調味液)

鶏もも肉の しょうゆ漬け

食材を漬け調味液に 漬けるとき、バットや ビニール保存袋が

漬け調味液

詳しいレシピは

裏面をご覧ください。

塩、ケチャップ、ヨーグルトなど、いつも使っている調味料をベースとした**「漬けるだけレシピ」**を中面でご紹介しています。

食材に味がよくしみ込んで、

臭みがとれて、肉はやわらかく、

魚はふっくらと仕上がります。

味わい深くなります。

味つけの必要がなく、 調理時間をグッと短縮します。

皮パリッ!! ジューシー!

ほったらかしの漬けるだけレシピは

味がしみしみ!

うま味が**アップ**

材料

漬け調味液の レモン汁…大さじ2、粗塩…小さじ1/4、 鶏ガラスープの素…小さじ1/2、こしょう…少々







漬ける時間 1~2

材料 (4人分)

漬け調味液(塩+レモンベース)…全量、 茹でたこ…200g、セロリ…1本

つくり方

- ①たこは食べやすい大きさに切り、セロリ は筋を取り斜め切りにします。
- ② 漬け調味液と①を合わせて冷蔵庫で 1~2時間ほど漬けおきます。



材料(4人分)

たことセロリの塩レモン漬け …全量、

オリーブオイル…大さじ1、 レモン(くし形切り)…適量

つくり方

① フライパンにオリーブオイルを熱し、 「たことセロリの塩レモン漬け」を 炒め、お好みでレモンを添えます。



ポッカサッポロ ポッカレモン 100

レモン果汁100%・保存料無添加。 生レモンを切る、搾るの手間が いらず、手軽に使えます。

漬け調味液をさらにアレンジ!

塩レモンのサラダチキン

(4人分)

漬け調味液の2倍量に、蒸した鶏 むね肉(250g)と加熱した細切り ズッキーニ(1/2本)、食べやすい 大きさに切ったアボカド(1/2個)、 くし切りトマト (1/2個)を 漬けます。

鶏肉と ズッキーニは

そうめんや 中華麺など、 冷たい麺と 加熱で時短に! 一緒に!!

手羽元の

漬け調味液の ケチャップ…大さじ4、ソース…大さじ2、 酒…大さじ1、塩…小さじ1/3、こしょう…少々

ケチャップ煮込み



漬ける時間

材料(4人分)

漬け調味液(ケチャップベース)…全量、 手羽元…12本、にんにく…8かけ

つくり方

- ① にんにくは皮をむいておきます。
- ② 漬け調味液と骨に沿って切れ目を入れた 手羽元、①のにんにくを合わせて冷蔵庫 で2~3時間ほど漬けおきます。



手羽元のケチャップ漬け…全量、 水···100ml、 付け合わせ(ゆでたブロッコリー、 パプリカ)…各適量

つくり方

- ①鍋に「手羽元のケチャップ漬け」と 水を入れ、ふたをして中火で15~ 20分ほど煮込みます。
- ②①の手羽元を器に盛り、付け合わ せを添えます。



キッコーマン リコピンリッチ hマト ケチャップ

リコピンたっぷり! 完熟トマトを 使用した、コク深く、まろやかな 酸味のケチャップです。

漬け調味液をさらにアレンジ! **●**

えびのケチャップ ソース炒め

漬け調味液に、むきえび(200g), スライスたまねぎ(50g)、しめじ (100g)を漬けます。

まず材料のみ お好みで

炒め、さらに漬け 豆板醤を加え 調味液を加えて れば、チリソース 炒めましょう。 炒めに!



漬ける時間 ひと晩

材料(4人分)

漬け調味液(みそベース)…全量、 白身魚の切り身…4切れ、 れんこん…約4cm分、ししとう…8本

つくり方

- ①れんこんは皮をむき、1cm幅の輪切りに します。
- ② 漬け調味液と、白身魚、①のれんこん、 ししとうを合わせて冷蔵庫でひと晩 ほど漬けおきます。

漬け調味液の 合わせみそ…大さじ4、みりん…大さじ2、 酒…大さじ1





材料(4人分)

白身魚のみそ漬け…全量

① 魚焼きグリルで「白身魚のみそ漬け」の みそを除いたものを焼きます。



マルサンアイ 純正 こうじみそ

粒タイプの本格米みそ。米こうじの 風味さわやかな、あっさりとした 純正みそです。

漬け調味液をさらにアレンジ!

夏野菜と長芋の みそ漬け

漬け調味液に、きゅうり(1本)、 なす(1/2本)、みょうが(2本)、 長芋(5cm)を漬けます。

切りに、細かく 冷や奴などに 刻みましょう。 のせて!!

漬け調味液

ヨーグルト…200㎡、ケチャップ…大さじ3、 漬け調味液の カレー粉…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、 おろししょうが…1かけ分、おろしにんにく…1かけ分

豚肉の



漬ける時間ひと晩

材料(4人分)

漬け調味液(ヨーグルトベース)…全量、 豚ロース肉(とんかつ用)…4枚、 塩・こしょう…少々

つくり方

- ①豚肉は筋切りをして、表面を軽くたたいて 塩・こしょうをふります。
- ②漬け調味液と①を合わせて 冷蔵庫でひと晩ほど漬けおきます。



豚肉のヨーグルト漬け…全量、 オリーブオイル…大さじ2、 付け合わせ(にんじんサラダ、 グリーンアスパラガスのソテー アボカド、バジル)…各適量

材料(4人分)

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、 「豚肉のヨーグルト漬け」の豚肉を、 両面に焼き色がつき、中に火が通る まで焼きます。
- ② ①の豚肉を器に盛り、付け合わせを 添えます。



森永乳業 ビヒダス プレーン ヨーグルト

乳酸菌に加え、大腸まで届く ビフィズス菌BB536配合の プレーンヨーグルトです。

🍷 漬け調味液をさらにアレンジ!

タンドリーチキン

(4人分)

漬け調味液に、鶏もも肉(2枚)、 スライスしたかぼちゃ(80g)、 輪切りズッキーニ

(1/2本)を漬けます。

漬ける時間ひと晩

焦げないよう 調味液を

焼きましょう。

