

非売品



らくらく！

かんたん！

BBQのたれ

# レシピ集



当社BBQたれをつかった  
かんたんでおいしいレシピをご紹介します！！



# BBQ用ドレッシング

## 材料

うまみ	大さじ	3
オリーブオイル	大さじ	1
穀物酢	大さじ	1

## 手順

1. 材料を混ぜ合わせる。
2. サラダにかける。

グリルした野菜にドレッシングをかけるのもおすすめです。



# BBQチキン

## 材料

鶏もも肉	300g
塩	3g (鶏肉の重さの1%)
うまみ	大さじ 3

## 手順

1. 鶏肉を包丁やフォークなどで全体を刺す。  
(肉が厚いところは包丁であらかじめ軽く切っておく。)
2. 鶏肉に塩をまぶして袋に入れてよくもみこむ。
3. 30分つけておく。
4. うまみを袋に入れてさらに2時間つけておく。
5. 弱火～中火で焼く。

火が調節できない場合、アルミホイルである程度焼いてから、仕上げに焼いてください。





# コーンのホイル焼き

## 材料

コーン缶	100g
うまみ	大さじ 2
バター	大さじ 1

## 手順

1. コーンの水気を切り、アルミホイルに入れる。
2. あまみとバターを入れて焼く。
3. 焼きあがったら、混ぜる。



# 焼きおにぎり

## 材料

ご飯	適量
あまみ	大さじ 1
白だし	大さじ 1

## 手順

1. おにぎりを作る。
2. あまみと白だしを混ぜて、はけでまんべんなくぬる。
3. 一度焼き、焼き目がついてきたら、もう一度タレをぬってこんがり焼く。





# 焼きそば

## 材料

焼きそばの麺	2人前	キャベツ	80g
ニンジン	30g	豚肉	100g
ウェイパー	大さじ 1		
水	50cc		
うまみ	大さじ 3		

## 手順

1. 豚肉と野菜に塩コショウをして炒める。
2. 焼きそばの麺を入れる。
3. 水とウェイパーを一緒に入れて、水分がとんだらうまみタレを入れて混ぜる。



# キノコのホイル焼き

## 材料

しめじ	30g	しいたけ	30g
エノキ	30g	マイタケ	30g
うまみ	大さじ 1		
白だし	小さじ 1		
バター	小さじ 1		

## 手順

1. キノコを一口サイズに切り、アルミホイルに入れる。
2. うまみタレと白だしを入れ、バターを乗せて焼く。





# 屋台風イカ焼き

## 材料

スルメイカ	1杯
あまみ	大さじ 3
すりおろししょうが	小さじ 3

## 手順

1. イカは内臓と軟骨をとって下処理しておく。
2. あまみとすりおろししょうがを混ぜたものを2つに小分けしておく。
3. イカを焼き、火が半分ほど入ったところで、2. のタレを両面にぬる。(2回繰り返す)
4. 小分けしておいた2. のタレをつけダレとして使う。

お好みで、七味唐辛子を入れてください。



# エビの味噌和えホイル焼き

## 材料

有頭エビ	3尾
マヨネーズ	小さじ 2
うまみ	小さじ 2

## 手順

1. 有頭エビの頭のみそをかき出して、マヨネーズとうまみタレと混ぜる。
2. エビの殻をとり、1. のタレとあえる。
3. アルミホイル包んで焼く。





# 油揚げの納豆包み焼き

## 材料

納豆	1 P
油揚げ	3個
ニラ	5分の1束
ネギ	3分の1本
うまみ	大さじ 1

## 手順

1. ニラを3ミリほどに細かく、ネギは小口切りする。
2. 納豆に付属の調味料を入れて、ニラとネギ、うまみを入れて混ぜる。
3. 油揚げの中にスプーンで納豆をつめ、フライパンや網でしっかり焦げ目がつくまで焼いてください。



# うまみのませそば

## 材料

太麺	1人前	豆板醤	小さじ 2
ニラ	5分の1束	うまみ	大さじ 2
ネギ	3分の1本	〈たれ〉	
刻みのり	適量	うまみ	大さじ 2
卵黄	1個	ごま油	大さじ 2
豚ミンチ	50g	穀物酢	大さじ 1

## 手順

1. 豚ミンチを分量外のごま油で炒めて、焼き色がついてきたらうまみを入れて絡めておく。
2. 麺を茹で、一回水でしめた後、お湯でもう一度温める。
3. どんぶりに麺を入れ、刻んでおいたネギ、ニラやその他を具材を盛り付け、上から〈たれ〉をかけてください。





# あまみのホットチーズサンド

## 材料

パン	2枚
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1枚
海苔	1枚
あまみ	小さじ 1

## 手順

1. パンにロースハム、あまみ、スライスチーズ海苔の順に挟んでホットサンドで焼いてください。



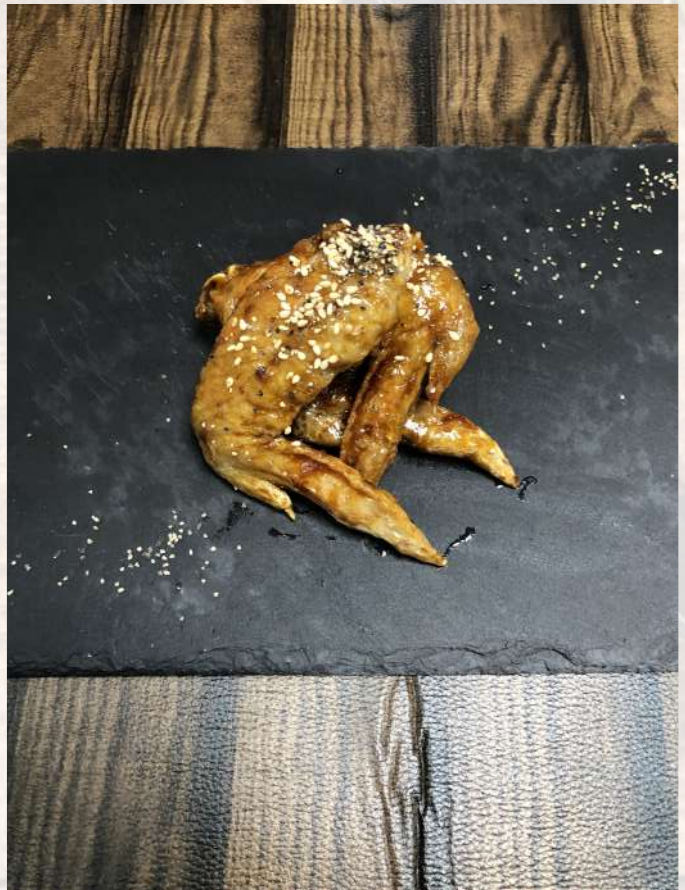
# 手羽先のから揚げ

## 材料

手羽先	3本
あまみ	おおさじ 2
ブラックペッパー	適量
白ごま	ひとつまみ

## 手順

1. 手羽先を180℃で8分～10分揚げる。
2. 油を切りボールに入れて、あまみとブラックペッパー、白ごまを入れて和えてください。





# ペッパー風ステーキライス

## 材料

牛カルビ	8枚
ご飯	150g
ネギ	2分の1本
コーン	30g
バター	15g
うまみ	大さじ 2

## 手順

1. 鉄板に材料を入れて、火を入れる。
2. カルビがお好みの焼き加減となった段階で、よく混ぜてください。



# スティック野菜のバーニャカウダ風

## 材料

野菜	適量
<ソース>	
うまみ	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2
牛乳	大さじ 2
アンチョビペースト	小さじ 2 (なくてもOK)

## 手順

1. 野菜を食べやすい形にカットする。
2. うまみ、マヨネーズ、アンチョビペースト、牛乳を混ぜて電子レンジや網の端っこで温めてください。





# キュウリのうまみ和え

## 材料

キュウリ	1本
ごま油	大さじ1
うまみ	大さじ1
塩	少々
白ごま	少々

## 手順

1. キュウリを乱切りし、塩を振りよく混ぜる。
2. ごま油をいれてよく混ぜる。
3. 最後にうまみ・白ごまをいれて軽く混ぜてください。



# 白身魚の柚庵焼き風

## 材料

白身魚	1切れ
あまみ	大さじ2
レモン汁	小さじ1

## 手順

1. 魚の切り身をアルミホイルに入れて、あまみを入れて30分漬けておく。
2. そのまま蒸し焼きにして、最後にレモン汁をかけてください。







制作 株式会社 GOODYS