

◆レンジで作る炊き込みご飯（お茶碗4～5杯分）

材料	分量
・米	2合（300g）
・野付の産直秋鮭スキンレス（2切れ）	140g
・ひじきドライパック（パウチ）	50g（1袋）
・有機玉ねぎ	1/2個（100g）
・有機にんじん	小1/4本（30g）
・しょうが（千切り）	5g
・だし汁（だしパック等でとったもの）	350cc
（調味料）	
A ：醤油大さじ1/2、みりん大さじ1、塩小さじ1/3 B ：酒小さじ1、塩、こしょう各少々 ※白ごま、みつばをお好みで	

レンジ調理がうれしい！
時短を叶えたレシピです！



作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気を切る。耐熱ボウルに入れ、だし汁と **A** を加えてさっくりと混ぜ、30分程浸水させる。
※無洗米を使用する場合は1/4カップ（50cc）ほどのだし汁または水を追加する。
- ② 鮭は **B** をもみ込む。
- ③ 玉ねぎは1cm角に切る。にんじんはよく洗い、皮つきのまま3～4cm長さの細切りにする。しょうがは千切りにする。
- ④ ①の米にしょうが、玉ねぎ、にんじん、ひじきを入れて平らにならし、鮭をのせる。
- ⑤ ふんわりとラップをかけて、レンジ(600w)で10分加熱する。
一度取り出し、鮭の周りをさっくりと混ぜ、ラップをしてさらに5分加熱する。そのまま10分程蒸らす。
※500wの場合、加熱時間を1.2倍にしてください。
- ⑥ 鮭をほぐしながら全体を混ぜ、塩少々で味を整える。器に盛り、お好みで白ごま・みつばをトッピングする。

◆たっぷり玉ねぎの豆乳みそ汁（2～3人分）

材料	分量
・有機玉ねぎ	小1個（100～120g）
・エコ・白菜	60g
・エコ・小松菜	60g
・産直大豆の油あげ	1/2枚
・無調整豆乳	1カップ（200ml）
・だし汁（だしパックなどでとったもの）	1カップ（200ml）
・みそ	大さじ1と1/2～2
・压榨一番しぼり菜種油	小さじ1



これからの季節にうれしい～
玉ねぎたっぷりのスープです！

作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅のくし形切にする。白菜は、1.5cm幅に切る。小松菜は2～3cmの長さに切る。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- ② 鍋になたね油を中火で熱し、玉ねぎ、油揚げ、白菜、小松菜を順に加えてその都度炒める。
- ③ だし汁を加え、ふつふつしてきたら2～3分弱めの中火で煮る。
- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加えて一煮立ちしたら火を止める。

◆玉ねぎ丸ごといっこドレッシング（冷蔵保存で約1か月）

材料（作りやすい分量）	分量
・有機玉ねぎ	1個（230g前後）
・压榨一番しぼり菜種油（オリーブオイルでも可）	1/2カップ（90g）
・純米酢	1/4カップ（50g）
・はちみつ	大さじ1
・塩	小さじ1
・こしょう	少々



【アレンジあれこれ】

葉物サラダのドレッシングに、カルパッチョに、肉・魚のした味付けや炒め物に♪
刻んだトマトやソース、醤油などの調味料と合わせて仕上げのソース使いに、サラダパスタや焼きそばなどの味付けに♪

作り方

- ① 玉ねぎはすりおろす。全ての材料を合わせてよく混ぜる。（ブレンダーなどで攪拌しても可）
- ② 保存容器に入れ、1日以上置く。